© Drogues Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# Être forte

Par Profil supprimé Postée le 12/04/2023 23:17

> Bonjour, Cela fait 17 jours que je suis en arrêt du cannabis. Je fume irrégulièrement mais à chaque fois c'est non stop. Je pense franchir une étape ce weekend quand une amie, qui ne fume pas elle même, va m'en apporter de la part de son copain. Je pense ne pas toucher du weekend et ça, résister à du canna, c'est ce que je ne fais jamais. Passé le weekend, il me semble que j'aurai obtenu une victoire inédite qui sera très propice à mon intention d'arrêter définitivement. Qu'en pensez vous ? Quels trucs pour m'aider à y arriver ? Vous remerciant de votre réponse Jazf

---

**Mise en ligne le 18/04/2023**

Bonjour,

Nous nous excusons du délai de réponse qui fait que vous recevez ce message, alors que le week-end est déjà passé.

Effectivement, ne pas fumer à un moment où nous y sommes confrontés peut être une victoire importante !

Ce qui peut aider est de vous éloigner de ce qui génère de la tentation, et de faire participer vos proches dans votre décision d'arrêt, afin qu'ils puissent vous soutenir.

Se distraire peut également être très aidant. Si, par exemple, vous avez l'habitude de fumer dans telle pièce de la maison, y passer moins de temps et varier les activités que vous faites durant les moments où normalement vous auriez fumé permet d'éloigner l'envie de consommer.

Il est également possible de réfléchir à de la substitution, donc à remplacer le cannabis par autre chose qui pourrait vous apporter des effets similaires, pour ces moments irréguliers où vous en ressentez le besoin.

Vous pouvez discuter de toutes ces idées en nous appelant. Nous sommes joignables tous les jours entre 08h et 02h, gratuitement et anonymement, au 0 800 23 13 13. Des écoutants bienveillants vous répondront et réfléchiront avec vous aux différentes pistes d'aide possibles pour concrétiser votre souhait d'arrêter. Vous pouvez également nous contacter sur notre site, dans le tchat, ouvert tous les jours entre 14h et 00h.

Il existe aussi des centres spécialisés dans l'addictologie qui peuvent vous apporter du soutien. Nous vous joignons en bas de page les liens vers des fiches de structures proches de chez vous. Si vous souhaitiez vous orienter vers une structure plus éloignée, c'est possible, nous pourrons vous conseiller au téléphone, ou vous pouvez vous tourner vers la rubrique "adresses utiles" de notre site. Nous vous joignons le lien en bas de page.

Cordialement,

---

# Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

---

## Centre Hospitalier de Saint Malo : Consultation d'Addictologie

1 rue de la Marne
Centre Hospitalier
**35403 SAINT MALO**

**Tél :** 02 99 21 22 42
**Site web :** www.gh-re.fr/Addictologie-Tabacologie/5/43/119
**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30.
**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

## CSAPA Le Rosais

78 boulevard du Rosais
Centre Hospitalier
**35400 SAINT MALO**

**Tél :** 02 99 21 22 30
**Site web :** www.gh-re.fr/Addictologie/5/43/17
**Secrétariat :** Du lundi au vendredi à partir de 9h le matin - après- midi à partir de 13h30
**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous.
**Consultat° jeunes consommateurs :** Adaptation des rendez-vous selon les disponibilités des jeunes de 12 ans à moins de 25 ans avec ou sans entourage. Autres consultations à Dol et Combourg : un vendredi sur deux (informations par téléphone).

Voir la fiche détaillée

## Hôpital de jour l'esplanade

78 boulevard du Rosais
**35403 SAINT MALO**

**Tél :** 02 99 21 29 60
**Site web :** www.gh-re.fr/Addictologie-HDJ/5/43/121
**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h30-16h30

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Drogues info service