© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter de fumer

Par Pompom Postée le 01/01/2024 13:17

> Bonjour j'ai 39 ans je suis addict au cannabis depuis que j'ai 18 ans je n'arrive pas a arrêter seul comment faire?

Mise en ligne le 05/01/2024

Bonjour,

Vous nous sollicitez car vous consommez du cannabis depuis l’âge de 18 ans et ne parvenez pas à vous arrêter seul.

Nous saluons votre démarche de contacter un service d’aide à distance, car il n’est pas aisé de se défaire d’une addiction après plusieurs années de consommation.

Si vous avez déjà tenté plusieurs stratégies d’arrêt sans jamais y parvenir, il ne faut pas hésiter à solliciter de l’aide extérieure.

Sachez qu’il existe des consultations spécialisées en addictologie qui sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Elles ont lieu dans des Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d’accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des consommations de produits licites ou illicites. Les équipe sont en mesure de vous soutenir autant de temps que cela sera nécessaire en fonction de vos attentes et de vos besoins.

Nous vous transmettons en bas de page trois orientations possibles dans la ville de Bourg En Bresse qui semble être la plus proche de la vôtre.

Si la zone géographique ne convient pas,vous pouvez utiliser notre rubrique « adresses utiles » pour étendre votre recherche. Il suffit d'y indiquer votre ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel ». Les consultations se font sur rendez-vous.

Pour vous aider dans votre démarche, nous joignons également bas de page quelques rubriques issues de notre site internet.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, n'hésitez pas à joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

Centre d'addictologie de l'Ain - Association Addictions France 01

114 bis, boulevard de Brou
01000 BOURG EN BRESSE

Tél : 04 74 23 36 61
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h et le vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Lundi et mardi de 8h15 à 17h30, mercredi et jeudi de 8h15 à 17h et le vendredi de 8h15 à 16h

Voir la fiche détaillée

Centre SALIBA - CSAPA

15, Boulevard de Brou
01000 BOURG EN BRESSE

Tél : 04 74 52 28 66
Site web : www.cpa01.fr
Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h - Mardi de 14h à 17h
Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h - Mardi de 14h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h - Mardi de 14h à 17h Intervention au PAEJ 12 place Carriat sur Bourg également le vendredi de 9h à 12h
Centre : Délivrance des Traitements de Substitution aux Opiacés le lundi de 9h à 12 - Mardi de 13h30 à 17h - Mercredi de 9h à 12h - Jeudi de 10h à 12h et le Vendredi de 13h30 à 16h30

Voir la fiche détaillée

Service d'addictologie et ELSA de l'Hôpital Fleyriat

900, route de Paris
CS 90401
01012 BOURG EN BRESSE

Tél : 04 74 45 43 28
Site web : urlr.me/yHmfs
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Arrêter, comment faire?
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?
- Je souhaite me faire aider