© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt du cannabis

Par Dydy48 Postée le 23/02/2024 10:56

> Bonjour j'ai 37 ans je fume quotidiennement depuis mes 14 ans. Ma consommation est intense je fume dès le réveil (café/pétard) je fume entre 8 et 12 joints par jour. Le plus ouf c'est que sur les 8/12 pétard que je fume il n'y en a pas beaucoup que j'apprécie vraiment. Je fume tellement que je men dégoute en faite...Puis je m'aperçois maintenant avec l'âge que ma consommations a étouffé mon dynamisme et certains projets et ma rendu très passive. De nature sportive la fume me ralenti énormément sur ce point là aussi. J'ai 38 ans dans quelques jours et je souhaite me faire le plus beau des cadeaux en arrêtant de fumer. Je souhaiterais des idée, des témoignages et tout ce qu'ils existent pour m'aider dans ma démarches de stopper ma consommation. Bien cordialement. Indy.

Mise en ligne le 27/02/2024

Bonjour,

Pour vous aider à franchir le pas et mener à bien votre démarche d’arrêt, nous vous invitons à prendre connaissance et vous appuyer sur le « Guide d’aide à l’arrêt du cannabis » dont nous vous joignons le lien ci-dessous. C’est un support qui pourra vous accompagner dans les différentes étapes du processus.

En parallèle, vous pourriez trouver des idées, du soutien, de l’entraide en consultant et/ou en participant à des fils de discussion dans la rubrique des « Forums ». Cela offre la possibilité d’échanger avec d’autres internautes, de se motiver ou se remotiver ensemble, de partager ses expériences, ses coups durs mais aussi ses réussites. C’est aussi un bon moyen de ne pas se sentir seul ou isolé dans ses efforts.

Enfin, dans le cas où vous envisageriez de vous faire aider par des professionnels de l’addictologie, nous vous joignons les coordonnées de consultations proches de chez vous. Des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) assurent les prises en charge de façon personnalisée et adaptée aux besoins et difficultés de chacun. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles et gratuites.

N’hésitez pas bien entendu à revenir vers si vous souhaitez prendre le temps d’échanger plus précisément à tout moment de votre parcours. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements et souhaits de réussite.

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

---

CSAPA - Association Addictions France 48

8 impasse du Faubourg La Vabre
48000 MENDE

Tél : 04 66 65 20 50
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Mardi de 13h30 à 18h - Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - Jeudi 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil prioritaire des scolaires le mercredi après midi mais cela peut être à un autre moment de la semaine
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Mardi de 13h30 à 18h - Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - Jeudi 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - autres possibilités en fonction des professionnels

Voir la fiche détaillée

Consultations externes, ELSA - Service d'addictologie du C.H d'Alès

811, avenue du Docteur Jean Goubert
Centre Hospitalier
30100 ALES

Tél : 04 66 78 34 34
Site web : www.ch-ales.fr/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h

Voir la fiche détaillée

CSAPA LOGOS - antenne d'Alès

36 rue du Faubourg de Rochebelle
30100 ALES

Tél : 04 66 91 08 75
Site web : www.centre-logos.com/le-csapa.html
Secrétariat : Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 mardi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 Jeudi de 14h à 17h, vendredi de 9h à 12h30
Consultat° jeunes consommateurs : De préférence le mercredi après-midi, une semaine sur deux, semaine paire, sur rendez-vous à la maison des familles 5 rue Jules Cazot à Alès

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Guide d'aide à l'arrêt du cannabis"
- "Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?"

Autres liens :

- "Les forums de discussion"