

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# COMMENT ARRÊTER

---

Par \_sbvx\_ Postée le 21/05/2024 10:34

Bonjour j'aimerais arrêter de fumer du cannabis mais rien que l'idée de ne plus en voir m'angoisse. J'ai un rapport très toxique avec cette drogue douce qui me gêne la vue

---

### Mise en ligne le 23/05/2024

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait qu'il ne soit pas facile pour vous de trouver les moyens pour réussir à arrêter de fumer.

Il n'y a pas de méthode toute faite mais nous allons tenter de vous donner quelques conseils pour avancer dans votre démarche.

Tout d'abord, nous vous invitons à identifier vos ressources et vos forces pour cette démarche. Cela peut être, les personnes que vous avez autour de vous, les activités qui peuvent vous faire du bien pendant le sevrage, etc. D'un autre côté, il s'agit de réfléchir aux obstacles et à ce qui pourra être compliqué, afin d'anticiper au mieux.

Vous pouvez également essayer de remplacer dans un premier temps votre consommation de cannabis par une consommation de CBD (cannabidiol) qui est un produit avec des effets proches de ceux du cannabis, mais qui n'entraîne pas de dépendance.

Vous pouvez aussi essayer de diminuer progressivement votre consommation.

Si vous souhaitez en discuter directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter directement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 20h et le week-end de 14h à 00h.

Vous pouvez également vous faire aider par des professionnels dans les consultations jeunes consommateurs (CJC), qui sont gratuites et confidentielles. Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonnées d'un Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) qui propose des consultations jeunes consommateurs.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec eux directement par téléphone.

Nous espérons avoir pu vous aider et vous souhaitons une bonne fin de journée,

Bien cordialement,

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉS PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

---

### CSAPA LOGOS - APSA30

8, rue Tédénat  
30900 NIMES

Tél : 04 66 21 07 89

Site web : [www.apsa30.fr](http://www.apsa30.fr)

Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 15h à 17h30, Jeudi de 14h30 à 17h30, vendredi de 9h à 12h30

Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 15h à 17h30, Jeudi de 14h30 à 17h30, vendredi de 9h à 12h30

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes consommateurs et familles : Lundi, mercredi de 9h à 12h30 et de 15h à 17h30 Jeudi de 15h à 17h30

Substitution : Distribution le lundi et le mercredi de 9h à 12h30, le mardi de 9h à 12h30 et de 15h à 17h30 et le jeudi de 14h30 à 17h30

Voir la fiche détaillée

### En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis