

Vos questions / nos réponses

# Arrêt cannabis

Par [Roubio](#) Postée le 29/05/2025 17:22

Bonjour, Je voudrais être le plus clair et transparent possible sur ma situation actuelle. J'ai maintenant 37ans, fumeur depuis 20ans maintenant et je n'ai toujours pas réussi à arrêter le cannabis. Je me sens vraiment démuni car je rechute a chaque fois. Ce vide émotionnel que m'apporte l'arrêt du cannabis est affreux, je travaille dessus, mais c'est vraiment pas facile... J'ai vraiment du mal à arrêter durablement, J'ai un trouble de la personnalité borderline qui n'aide pas à cet arrêt, la solitude m'est insupportable (célibataire), je n'ai pas bcp d'amis... Je me sens souvent très seul ! C'est vraiment compliqué ! Je fais pourtant du sport, je travaille... Bref j'ai bcp de mal à avancer sans. J'aimerais savoir si quelqu'un vit la même chose... Avec ce memes genres de problèmes... Merci

---

## Mise en ligne le 02/06/2025

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait votre questionnement, vous avez bien fait de nous contacter. Vous êtes ici dans l'espace question/réponse où les écoutants du service rédigent une réponse unique. Nous allons donc tenter de vous aider au mieux.

Pour échanger avec d'autres personnes qui traversent ou ont traversé la même situation que vous, vous pouvez écrire directement sur nos forums. Les internautes y partagent leurs expériences et leurs conseils. Nous vous joignons un lien vers nos forums en fin de réponse.

L'arrêt d'un produit est une période difficile et il est fréquent de devoir s'y prendre à plusieurs reprises avant d'y arriver définitivement. Ces tentatives d'arrêt vous guident pour comprendre les situations à risque et pour vous permettre de trouver vos propres ressources. Si vous nous écrivez aujourd'hui pour chercher du soutien, c'est parce que vous avez pu identifier lors de vos précédentes tentatives que l'isolement était un facteur de risque. C'est donc bien que vous avancez et que vous construisez progressivement un changement durable.

Pour aller plus loin dans votre démarche, vous pouvez également demander de l'aide dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces lieux proposent des consultations

gratuites avec différents professionnels spécialisés en addictologie comme des infirmiers, des psychologues, des éducateurs. Par rapport à la ville de résidence que vous avez indiquée, nous vous joignons les coordonnées d'un CSAPA de proximité.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant de notre service, vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et non surtaxés. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

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

Bien cordialement,

---

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

---

### **[CSAPA CEID Béarn Addictions - Consultation avancée à Mauleon](#)**

14 Rue des Frères Barenne  
Centre Multiservices  
**64130 MAULEON LICHARRE**

**Tél :** 05 59 27 42 43

**Site web :** [ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/](http://ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/)

**Secrétariat :** Lundi 12h45/17h30, Mardi 12h45h/19h et de Mercredi à Vendredi : 9h/12h et 12h45/18h.  
Possibilité de consultation à distance.

**Accueil du public :** le lundi après-midi

**Consultat° jeunes consommateurs :** Jeunes jusqu'à 25 ans sur rendez-vous au 05 59 27 94 94. Consultation Parents/entourage sur rendez-vous au 05 59 27 77 11

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)