

Vos questions / nos réponses

# Je veux arrêter de fumer du cannabis

Par [Lieceton25](#) Postée le 04/08/2025 20:51

J'ai décidé d'arrêter de fumer du cannabis et le tabac mais j'ai pas le courage j'ai peur de m'énerver et de me faire du mal pouvez vous m'aider et me donner des conseils des idées j'en ai marre

---

**Mise en ligne le 07/08/2025**

Bonjour,

Bien que décidé, il semble que vous ayez beaucoup d'appréhensions à engager un arrêt de vos consommations. C'est tout à fait compréhensible et vaut-il mieux dans ce cas commencer par préparer cet arrêt avant de vous lancer.

Pour cela, peut-être pourriez-vous vous appuyer sur le « Guide d'aide à l'arrêt du cannabis » dont nous vous joignons le lien ci-dessous. Cela pourrait vous permettre de vous fixer des objectifs atteignables et ainsi ne pas vous décourager, de mieux identifier vos motivations à arrêter et d'adopter les stratégies qui vous conviennent.

Si votre peur est trop forte, pourquoi ne pas vous faire aider? Vous pourriez en effet bénéficier d'un accompagnement en centre d'addictologie et ainsi être guidé pas à pas, conseillé, soutenu, encouragé... Vous trouverez en bas de message les coordonnées d'un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans votre ville. Les consultations dans ce centre sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Vous pouvez revenir vers nous bien sûr si vous souhaitez vous donner l'occasion d'échanger sur votre projet d'arrêt du cannabis et vous inquiétudes à ce sujet. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 20h 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. Pour le tabac, n'hésitez pas à solliciter « Tabac Info Service », ils sont joignables au 3989 du lundi au samedi de 8h à 20h.

Avec tous nos encouragements.

---

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

---

### **[CSAPA Le Relais - Equinoxe](#)**

40, faubourg de Besançon  
25200 MONTBELIARD

**Tél :** 03 81 99 37 04

**Site web :** [urlr.me/Jw4NT](http://urlr.me/Jw4NT)

**Secrétariat :** Le lundi de 11h à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 17h

**Accueil du public :** Possibilités de rendez vous en dehors des horaires d'ouverture du secrétariat  
Consultations sur rendez-vous, à Pont-de-Roide, l'Isle sur le Doubs et Delle et Maiche

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations jeunes consommateurs et entourage, accessible sur toute la semaine

**Substitution :** Les lundi de 11h à 16h45, mercredi et vendredi de 10h à 16h45

[Voir la fiche détaillée](#)

#### **En savoir plus :**

- ["Guide d'aide à l'arrêt du cannabis"](#)

#### **Autres liens :**

- ["Tabac Info Service"](#)