Vos questions / nos réponses

Cannavis

Par Titianesrine Postée le 19/03/2026 07:11

> Bonjour voilà je dois arrêter la cigarette mais. C est pas sa le plus dur c est le cannabis j ai 47 ans bientôt et je fume le cannabis depuis l âge de 16 ans j ai deja essor arrêtez mais j ai pas tenu la j ai vraiment besoin arrête j ai des probleme de poumon pouvez m aidez cordialement

---

Mise en ligne le 24/03/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre demande d'aide pour arrêter le tabac et le cannabis. En ce qui concerne le tabac, nous vous invitons à contacter Tabac Info Service au 3989 (numéro non surtaxé et service gratuit). Vous pourrez être accompagnée par un tabacologue durant votre démarche d'arrêt.

En ce qui concerne le cannabis, nous sommes conscients que cela est difficile pour vous et que vous avez déjà essayé d'arrêter auparavant. Cependant, nous vous invitons à vous faire confiance. Ce besoin d'arrêter pour des problèmes de poumon fait partie de votre motivation et vous pouvez commencer à imaginer quels seront les bénéfices de cet arrêt. Avant tout, il s'agit de prendre soin de vous et peut-être de commencer à ajouter dans votre vie des activités qui vous feront plaisir et vous apporteront de la détente (sport, activités culturelles, lecture, musique, relaxation, méditation...).

L'arrêt du cannabis entraine des symptômes qui sont variables d'une personne à l'autre. Généralement ce sont des troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, cauchemars, réveils nocturnes, rêves intenses...). L'arrêt peut aussi entrainer un sentiment de mal-être, du stress, de l'irritabilité, des nausées, des tremblements, des migraines...

Ces symptômes peuvent rendre l'arrêt difficile, c'est pourquoi nous vous encourageons à vous faire aider dans cette démarche. Cette aide est disponible auprès de Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Les consultations y sont individuelles, gratuites et confidentielles et se font sur rendez-vous. Médecins, psychologues, infirmiers et travailleurs sociaux, tous spécialisés en addictologie pourront vous soutenir dans la consolidation de votre sevrage. Vous pourrez y disposer d'un espace de parole et d'écoute le temps qu'il vous faudra.

Nous vous joignons ci-après quelques adresses de CSAPA au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à prendre contact pour des informations et/ou un rendez-vous.

Par ailleurs, si cela vous tente, nous vous invitons à vous faire accompagner par notre application "jeanne" qui vous offrira un coaching de 35 jours pour vous soutenir et vous encourager dans votre arrêt. Vous pourrez y puiser des conseils, du soutien, des trucs et astuces pour consolider votre sevrage et entretenir votre motivation ainsi que des exercices pratiques de relaxation et de cohérence cardiaque. N'hésitez pas à explorer l'application dont nous vous glissons le lien.

En complément, nous ajoutons notre fiche cannabis pour votre information.

En cas d'envie de consommer ou si vous avez besoin de soutien pendant votre sevrage, sentez-vous libre de contacter nos écoutants. Ils sont disponibles 7 jours sur 7, de 8h à 2h du matin, au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements dans vos démarches,

Bien cordialement,

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

---

CSAPA MELTEM

6, avenue Marx Dormoy
94500 CHAMPIGNY SUR MARNE

Tél : 01 41 77 40 30
Site web : www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes/le-csapa-meltem?id=3
Secrétariat : Du lundi au vendredi
Accueil du public : Lundi de 9h à 17h, mardi 9h à 19h, mercredi 9h à 12h, jeudi 9h à 18h, vendredi 9h à17h
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés aux horaires d'ouvertures au public, pour les usagers suivis au centre de soin.

Voir la fiche détaillée

Association Drogues et Société : CSAPA Epice

42, rue Saint-Simon
94000 CRETEIL

Tél : 01 48 99 22 14
Site web : www.drogues-et-societe.com/
Accueil du public : Accueil sans rendez-vous le matin de 9h à 13h00 - Sur rendez-vous le mardi, jeudi et vendredi de 14h30 à 17h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Orientation des jeunes consommateurs vers le Centre IAP (Informer-Accompagner-Prévenir) à côté du Csapa
Substitution : Centre de délivrance de traitement de substitution aux horaires d'ouverture pour les personnes suivies au centre.

Voir la fiche détaillée

Hôpital Intercommunal de Créteil : Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie

40, avenue de Verdun
Hôpital Intercommunal de Créteil
94000 CRETEIL

Tél : 01 57 02 23 80
Site web : www.chicreteil.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi: 9h-17h30

Voir la fiche détaillée

Service d'addictologie : hôpital Albert-Chenevier

40 rue de Mesly
Hôpital Albert Chenevier
94010 CRETEIL

Tél : 01 49 81 33 45
Site web : www.aphp.fr/albert-chenevier/service-d-addictologie
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Accueil du public : Du lundi au vendredi sur rendez-vous de : 9h00 à 18h00

Voir la fiche détaillée

Csapa Intervalle

8 bis rue des Vignes
94190 VILLENEUVE SAINT GEORGES

Tél : 01 43 86 21 00
Site web : www.chiv.fr/structures/service-de-traitement-des-maladies-ad
Secrétariat : Lundi de 13h30 à 17h - Mardi au vendredi de 9h00 à 17h00
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage.
Substitution : Prescription et délivrance sur place de traitement de substitution aux opiacés (usagers suivis) : horaires du centre de soin

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- l'arrêt du cannabis avec l'application Jeanne