© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter de consommer ?

Par Agathe0110 Postée le 31/03/2026 19:11

> Comment arrêter de consommer

Mise en ligne le 02/04/2026

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de venir vers notre dispositif pour tenter de trouver des pistes afin de vous séparer de consommations qui ne vous conviennent sans doute plus.

Nous manquons cependant d'éléments de contexte afin de vous proposer des éléments de réponse au plus près de votre situation.

De fait nous allons essayer de vous proposer quelques pistes. Si cela ne répondait pas à votre situation, nous vous inviterons à contacter un de nos écoutants.

Nous vous joignons tout d'abord un lien vers un article de notre site qui s'intitule "arrêter, comment faire ?". Il pourra peut-être vous éclairer sur votre préférence à tenter un arrêt de consommation seul ou en faisant appel à une aide extérieure auprès de professionnels du champ de l'addictologie.

En effet, de nombreux produits peuvent se révéler très addictifs et se tourner vers une aide extérieure peut vous permettre de maximiser vos chances d'atteindre votre objectif.

Si vous privilégiez cette seconde approche, il vous est possible de vous tourner vers des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Y sont proposées des consultations individuelles dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la Sécurité Sociale). Les équipes de CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue et infirmier... Ils peuvent vous conseiller et vous accompagner dans votre projet d'arrêt et vous soutenir vis à vis d'un éventuel mal-être à l'origine ou découlant de vos consommations.

Si cette piste vous convient, vous trouverez également en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si ces pistes ne vous semblent pas convenir à votre situation ou si vous souhaitez échanger davantage, n'hésitez pas à contacter directement un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tout notre soutien dans votre projet d'arrêt de consommation.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA La Clairière

133 rue de la forêt
Centre hospitalier de Fougères
35300 FOUGERES

Tél : 02 99 17 73 91
Site web : www.ch-fougeres.fr/services/centre-de-soins-en-addictologie-
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h30 et de 15h30 à 18h00 - Mardi de 9h à 12h30 et de 14h00 à 17h30 - Mercredi jusqu'à 17h00 - Jeudi jusqu'à 18h00 et vendredi jusqu'à 16h00
Consultat° jeunes consommateurs : Pour les jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

CSAPA du Centre Hospitalier de Vitré

16 boulevard Denis Papin
35500 VITRE

Tél : 02 99 74 14 68
Site web : www.ch-vitre.fr/notre-offre-de-soins/addictologie.html
Secrétariat : Du lundi et jeudi de 9h00-12h30 et 13h30-18h00 et le mardi -mercredi et vendredi jusqu'à 17h00

Accueil du public : Sur rendez vous du lundi au vendredi. Possibilité de rendez-vous jusqu'à 20h les lundis et 18h00 les jeudis.
Consultat° jeunes consommateurs : Pour les jeunes de 13 à 25 ans, avec ou sans entourage.
Autre : Possibilité de sevrage à domicile après une évaluation et un entretien médical.
Centre : Consultation avancée à Retiers : 1 lundi après-midi, tous les 15 jours : prise de rendez-vous au secrétariat.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Arreter comment faire?