

Vos questions / nos réponses

# Aide

Par [Kha](#) Postée le 21/04/2026 18:31

Bonjour je fume du cannabis depuis 16 ans je voudrais arrêter mais je ne sais pas par où commencer, je devrais prendre rdv avec un médecin pour commencer, me rendre en CSAPA ou autre chose encore

---

**Mise en ligne le 24/04/2026**

Bonjour,

Il est positif de vous renseigner pour une aide au sevrage d'une consommation qui ne vous convient plus.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Tout d'abord, vous pouvez envisager d'initier votre diminution ou arrêt de manière autonome.

Dans ce cas, il importe d'anticiper ce changement en réfléchissant en amont à la fonction du produit dans votre vie. Chaque individu développe une relation spécifique à la substance. Dans la plupart des cas, elle répond à des besoins sous-jacents d'ordre psychologique ou émotionnel (apaisement, réconfort, récompense, détente, oubli, etc...). Ainsi, le fait de bien identifier ces fonctions vous permettra d'envisager de nouvelles alternatives à la consommation, afin de sécuriser vos objectifs. Il n'existe pas de façon unique d'appréhender ce changement (réduction progressive, arrêt net), mais il convient d'évaluer ce qui vous semble le plus en adéquation avec vos possibilités. Toutes stratégies en vue de remplacer la substance et d'éloigner l'envie de consommer seront utiles et efficaces, du moment qu'elles vous plaisent et vous aident (activités physiques, culturelles, créatives, lecture, cinéma, etc...).

Nous vous transmettons en page de page quelques conseils supplémentaires issus de notre site internet.

Par ailleurs, vous pouvez également utiliser notre appli « Jeanne ». Il s'agit d'un programme d'accompagnement numérique au sevrage sur 35 jours pour toute personne souhaitant changer ses habitudes de consommation ou les cesser. Toutes les explications pour comprendre la méthode et télécharger l'application figurent en bas de page.

Si vous estimez qu'une aide humaine est plus appropriée, bien sûr vous pouvez en faire part à votre médecin. Vous pouvez aussi vous rapprocher d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous trouverez un lien en bas de page, avec deux orientations possibles proches de votre ville.

Au sein des CSAPA l'équipe est pluridisciplinaire (médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux) et propose une prise en charge globale. Il s'agit du sevrage ambulatoire qui se décline au travers de rendez-vous réguliers. Les professionnels s'adaptent à la demande et les objectifs de chacun pour les amener vers un changement de leur pratique addictive. Les consultations y sont gratuites, individuelles et confidentielles. La prise en charge dure autant de temps que nécessaire.

Enfin, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, notre service est accessible tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

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

---

### **[CSAPA du GRIFFON - ARIA](#)**

16 rue Dedieu  
**69100 VILLEURBANNE**

**Tél :** 04 72 10 13 13

**Site web :** [www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/](http://www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/)

**Secrétariat :** Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

**Accueil du public :** Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Mardi et mercredi de 14h à 18h, des rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Jeanne présentation sur le site DIS](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?](#)