© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Besoin d'aide pour arrêter

Par Profil supprimé Postée le 13/01/2011 13:54

> Bonjour à tous,j'ai une tres grande envie de sortir le cannabis de ma vie mais je n'y arrive pas,ca fait 15 ans que je fume et ça ma bouffer la vie.Je m'apperçoit que je suis dépendant a 100%.J'ai besoin de me reveillé,mais j'ai pas la vonlontée,et,surtout je ne sait pas par où commencer.c'est pourquoi je fait appelle a vous pour m'aider a demarrer ma guérrison.

Mise en ligne le 14/01/2011

Bonjour,

La première chose importante que vous citez est votre "très grande envie de sortir du cannabis".
Ce désir d'arrêter votre consommation, allié à votre sensation que ce produit vous "a bouffé la vie" constituent des bases essentielles pour commencer à agir sur votre dépendance.

Parallèlement, vous avez aussi le sentiment de manquer de volonté pour y parvenir seul.
Cette situation est fréquente dans le cas où une dépendance s'est effectivement installée depuis longtemps.
Il faut alors recourir à une aide apropriée, celle de professionnels au sein d'une consultation spécialisée sur les addictions afin de vous soutenir et vous guider dans cette démarche d'arrêt. Des médecins, psychologues et travailleurs sociaux vous y accueillent gratuitement et anonymement si vous le souhaitez.
C'est à notre sens, la première des démarches à effectuer désormais pour vous "réveiller" et faire aboutir votre projet.
Vous trouverez des adresses au bas de cette page.

Par ailleurs, nos écoutants téléphoniques de Drogues Info Service sont à votre disposition, au 0800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h du matin, pour tout renseignement complémentaire.

Cordialement

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

Hôpital Jean Verdier : Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie (ELSA)

avenue du 14 juillet
Hôpital Jean Verdier
93140 BONDY

Site web : www.aphp.fr/service/service-39-032
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Voir la fiche détaillée