

Vos questions / nos réponses

18ans de fume

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/05/2011 15:38

bonjours ,
je fume depuis l age de 15ans et j ai 34 ans , et j ai tjr fumer enormement sans limite , je gaspille un argent fou ainsi que tt mes noronnes avec l age je constate les degats dans ma vie social professionnel et familial , des que je suis en manque je deviens nerveuse, mauvaise humeur et j arrete pas de pleurer (etat depressif) , je voudrais m en sortir et guerir de tous mes maux psychologiques car j en ai developper pas mal, dont une paranoia inquietante, je suis fatiguer mon corps et n avance plus, j ai besoin de repos mentale car ma vie a etais tres compliquer jusque la ;aidez moi svp

Mise en ligne le 12/05/2011

Bonjour,

Vous semblez souffrir de cette consommation excessive à priori de cannabis et souhaitez mettre un terme à cela. Vous dites avoir besoin de repos mental. Pour cela, il nous semble important de prendre du temps pour vous, pour prendre soin de vous.

Tout d'abord, vous pouvez prendre contact avec l'une des structures ci-dessous. toutes proposent un accueil anonyme et gratuit aux personnes qui souffrent d'un problème d'addiction. Vous pouvez y rencontrer différents professionnels (médecins, psychologues, travailleurs sociaux, professions paramédicales) et ainsi vous inscrire dans une démarche globale de soin.

L'accueil se fait en ambulatoire, c'est-à-dire qu'il s'agit d'un suivi sous forme de rendez-vous. Toutefois, l'hôpital de Villejuif (coordonnées ci-dessous) propose parfois des hospitalisations pour les sevrages de cannabis.

Il nous semble également important que vous puissiez être soutenue par vos proches dans cette démarche. Pouvoir parler avec eux de vos difficultés, de vos doutes sera une aide précieuse.

Quelle que soit la démarche que vous entreprendrez, elle sera bonne si elle vous convient. C'est à vous de décider de ce qui pourra vous apporter de l'aide. Il n'y a pas de méthode idéale pour arrêter de fumer du cannabis, mais assurément, il existe des moyens qui vous correspondent.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit

depuis un poste fixe de 8 h à 2 h).

Bon courage.

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

[Centre d'Enseignement, de Recherche et de Traitement des Addictions-CERTA](#)

12 avenue Paul-Vaillant Couturier
Centre Hospitalier Paul Brousse
94804 VILLEJUIF

Tél : 01 45 59 32 60

Site web : hopital-paul-brousse.aphp.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de 15 ans et 3 mois à 25 ans avec ou sans entourage - Possibilité d'hospitalisation en hôpital de jour (informations au secrétariat CJC au 01 45 59 40 00)

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

[Voir la fiche détaillée](#)