© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêter le cannabis à partir d aujourd hui, seul et sans acompagnement médical et médicamenteux

Par Profil supprimé Postée le 30/04/2012 20:04

> Voila, je fume du cannabis depuis plus de 10 ans, ma consommation est de plus en plus importante. Je suis de moins en moins sociable, mes relations avec mon entourage sont souvent faussées et tourne toujours autour de le consommation de cannabis. Je doute certaine fois de leur attachement si ce n ai pour partager notre addiction, être là pour nous dépanner les un les autres si besoin et de plus facilement accepter le faite de fumer plus de 10 joints par jours.
> Voila, j'ai maintenant quarante ans j ai deux enfants et me dois d arrêter de me détruire à petit feu

---

Mise en ligne le 03/05/2012

Bonjour,

Votre message met en lumière les différentes questions que vous vous posez : consommation, relation, famille, santé… Votre situation semble ne plus vous convenir ou tout du moins vous interroger.

La consommation excessive d'un produit n'est pas un comportement anodin. Vous avez commencé à fumer relativement tard, peut-être y a-t-il là un ou plusieurs liens à faire pour comprendre ce qui a déterminé votre relation au cannabis par exemple. Pourquoi n'arrivez vous pas à vous détacher du cannabis, qu'est ce qui fait que vous en ayez besoin ?...

Nous vous conseillons de prendre contact avec un professionnel afin d'en discuter et faire le point sur vous-même. Le cannabis peut entrainer une dépendance d'ordre psychologique. Aussi, il n'est pas obligatoire d'avoir un suivi médical ou médicamenteux mais il est souvent aidant d'avoir un espace à soi, un temps de parole pour dire et comprendre ce qui se passe, pour réussir à vivre sans.

Vous pouvez également essayer de retrouver l'état d'apaisement ou autre que le cannabis vos procure par le biais d'une activité sportive, culturelle ou artistique, familiale, bénévole etc. ce qui vous permettra de recréer un réseau autour de vous par exemple.

Nous vous transmettons les coordonnées de deux centres spécialisés en addictiologie proche de chez vous. Si vous souhaitez être soutenu et accompagné par un professionnel, n'hésitez pas à les contacter. Vous pouvez également nous joindre au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h) pour une écoute ponctuelle.

En vous souhaitant une bonne continuation,

Cordialement.

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

Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM des Alpes

34 avenue de l'Europe
Immeuble Le Trident, Bât A
38100 GRENOBLE

Tél : 04 76 12 90 80
Site web : urlz.fr/gsVJ
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement
Consultat° jeunes consommateurs : Les mercredi après-midi sont privilégiés mais possibilité de consultation sur le reste de la semaine

Voir la fiche détaillée