© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêter

Par Profil supprimé Postée le 28/03/2013 13:49

> Bonjour,
>
> Après avoir bien pris conscience de ma consommation, je souhaiterais vraiment la diminuer voir l’arrêter complètement, Je vais avoir 26 ans dans quelque mois et je consomme depuis l'age de 15 ans mais vraiment régulièrement depuis mes 17ans. (consommation quotidienne, très peu de jours dans l'année ou je fume pas ;( )
> Je consomme " que " du cannabis & de l'herbe de temps en temps, je fume environs 7 a 12 joints par jours depuis environs maintenant 2a3 ans rare sont mes journées ou je consomme moins de 5 joints mais j'y arrive de temps en temps.
>
> Je souhaiterais vraiment arreter et sortir du milieu de la fumette j'ai l'impressions de ne pas avoir avancer depuis maintenant 10 ans et j'aimerais vraiment m'en sortir de cette consommation, heureusement pour moi que je travaille car je pense que je consommerais plus en restant au " quartier " avec mes amies.
>
> Cordialement Unjour

Mise en ligne le 02/04/2013

Bonjour,

Avant tout nous vous félicitons de repenser à vos consommations pour les diminuer ou même les arrêter complètement.

Votre consommation régulière de cannabis a probablement généré en vous une dépendance psychologique qui, vous le constatez, vous ralentit et vous restreint dans votre vie sociale en plus de vous exposer à d’éventuelles sanctions.

Vous êtes en activité et c’est très bien. Tout le temps passé au travail vous éloigne du cannabis et de sa pensée. Nous vous invitons à réfléchir à vous organiser également des loisirs à l’extérieur du quartier, à rencontrer d’autres personnes. De plus, vous pouvez également être aidée, si vous le souhaitez, par des professionnels intervenant en centres d’addictologie.

Nous vous avons mis en fin de message deux adresses de centre située dans votre département de résidence et nous vous conseillons de les contacter.

Bien cordialement

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

CSAPA SOS 75 Site : Monceau

7 rue Albert Samain
75017 PARIS

Tél : 01 53 20 11 50
Site web : www.groupe-sos.org/structure/csapa-monceau/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 17h15
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 20h00 (sauf les 1ers et 3emes jeudi du mois, le matin). Ne pas hésiter à renouveler l'appel en cas de non réponse.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous pour les jeunes à partir de 11 ans jusqu'à 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée