

Vos questions / nos réponses

# aide pour arrêt après prise de conscience (enfin un peu)

Par [Profil supprimé](#) Postée le 09/07/2014 13:40

Bonjour !

je me présente, je suis une femme de 32 ans, je vis en couple depuis 5 ans, j'ai une petite fille de 2 ans et demi, un travail que j'apprécie, une famille, des amis, bref, tout ce qu'il faut sur le papier pour être heureuse.

le problème, c'est que je suis une ex grosse fumeuse de cannabis (jusqu'à 15 joint par jour pendant 7 ans durant mes études), puis lors de mon arrivée dans la vie active, j'ai eu une première prise de conscience et je me suis fixée comme règle de ne jamais aller au boulot défoncée. règle que je suis encore aujourd'hui. il y a donc 6 ans, j'ai "réussi" à diminuer ma conso, et à ne fumer que le soir en rentrant chez moi. (je suis donc passé à juste "fumeuse") j'ai rencontré mon mari, qui ne fume pas et ne boit pas (et en plus est flic!) et j'ai eu l'énorme chance qu'il m'accepte avec ce défaut. j'ai tenu sur ce rythme jusqu'à maintenant (en fumant entre 2 et 4 joint le soir) et (ma plus grande fierté) j'ai surtout réussi à ne pas toucher à un joint durant toute ma grossesse ! par contre, 4 jours après la sortie de la maternité, j'étais repartie :(

voilà pour le bilan.

ce qui me fait vouloir prendre le problème et écrire aujourd'hui c'est que je ne suis pas heureuse. malgré une consommation "maîtrisée", je me rend compte que ce n'est pas vrai, car dès que je suis en vacances ou en week-end je suis capable de remonter à 8 joint par jour, dès fois en commençant dès le petit dej! je me rend également compte que qd je sors du boulot la première chose à laquelle je pense c'est de rentrer chez moi pour fumer!

j'ai l'impression d'être une mauvaise mère pour ma fille (je préférerais rentrer chez moi avec comme première envie celle de voir ma fille que bien évidemment j'adore - d'ailleurs je me sens mal dans mon attitude face à elle car je me sens obligée de justifier que je l'aime, c'est quand même un comble! )

je sais que je passe à coté de plein de chose car je refuse parfois des sorties ou des voyages car je me dit que je ne pourrais pas fumer, je sais que je n'ai pas le meme comportement qd je suis clean et quand je suis défoncée, bref, tout ce qui va avec le cannabis je le ressent meme si sur le papier ma vie à l'air chouette !

mais surtout, je me sens en décalage complet avec mon entourage car je suis la seule à fumer... j'ai bien évidemment essayer d'arrêter et je n'ai jamais tenu plus d'une journée (bravo la volonté!) du coup, aujourd'hui, je me dit qu'il faut que je me fasse aider.

j'ai essayé de regarder sur votre site sur internet les structures, mais j'avoue que je suis un peu perdue...

je voudrais une prise de contact, faire une bilan et me faire aider, mais je ne sais pas ou m'adresser. les établissements sont nombreux sur paris (j'avais mis soin - addictologie dans la recherche), mais quand on regarde, on ne sais pas vraiment si c'est pour un accompagnement ou

pour un internement.

pouvez vous m'aider à me mettre en contact avec un addictologue ou un psychiatre (je suis déjà passée par la case psy, que j'ai trouvé utile mais je pense que j'aurais du mal à m'en sortir juste en parlant, je crains de devoir passer par une aide de substitution)

si quelqu'un sur Paris connais une bonne adresse, je suis preneuse !

merci d'avance pour vos réponses et votre aide!

bonne journée,

---

**Mise en ligne le 10/07/2014**

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à vous féliciter pour les démarches que vous décidez d'entreprendre, même si, à ce jour, vous n'êtes pas (encore) fière de vous et de votre chemin parcouru.

Afin de faire maintenant le point avec un professionnel spécialisé à Paris et d'envisager la suite des choses, nous vous invitons à contacter les structures mises en lien en fin de message. Nous vous précisons qu'il n'existe pas de traitement de substitution pour l'arrêt du cannabis et que les prises en charge proposées reposent souvent sur un travail et un accompagnement psychologiques. Un médecin peut toutefois prescrire, au cas par cas, un traitement visant à soutenir l'usager dans sa démarche, et c'est donc avec lui qu'il faudra discuter d'une éventuelle prescription.

Pour d'autres informations, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---

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

---

**[Csapa : Centre Pierre Nicole](#)**

27, rue Pierre Nicole  
**75005 PARIS**

**Tél :** 01 44 32 07 60

**Site web :** [www.pierre-nicole.com](http://www.pierre-nicole.com)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous : du lundi au vendredi: de 9h à 13h et 14h à 17h.

**Consultat° jeunes consommateurs** : Les consultations se situent au bout de la rue du Centre Pierre- Nicole (247 rue Saint-Jacques, 75005 Paris), sur rendez-vous du lundi au vendredi.

**Substitution** : Dispensation quotidienne du lundi au vendredi de 9h à 12h (sauf week-end et jours fériés) de méthadone et de buprénorphine, sur prescription médicale.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA La Corde Raide**

6, place Rutebeuf  
**75012 PARIS**

**Tél** : 01 43 42 53 00

**Site web** : [www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes](http://www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes)

**Secrétariat** : Lundi: 8h30-17h30 - Mardi: 8h30-18h - Mercredi: 13h-20h - Jeudi de 9h-19h00 - Vendredi de 9h-13h.

**Accueil du public** : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi

**Consultat° jeunes consommateurs** : Jeunes entre 15 ans et 30 ans, avec ou sans entourage, sur rendez-vous.

**Substitution** : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés. L'unité est ouverte: lundi 8h45-13h et de 14h-16h30- mardi de 10h45-13h et de 14h-16h30- mercredi 14h-17h30- Jeudi de 11h15-13h et de 14h-18h et Vendredi de 9h à 12h30.

**Service de prévention** : Intervention de prévention au sein des établissements scolaires ou des structures spécifiques à la demande.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Confluences - Consultations Jeunes Consommateurs et parents**

4 rue de la Fontaine-à-Mulard  
**75013 PARIS**

**Tél** : 01 43 13 14 30

**Site web** : [www.groupe-sos.org/structure/csapa-sos-75-site-confluences/](http://www.groupe-sos.org/structure/csapa-sos-75-site-confluences/)

**Secrétariat** : Du lundi au jeudi de: 9h à 20h et Vendredi de : 9h à 17h00

**Consultat° jeunes consommateurs** : Consultations sur rendez-vous des jeunes entre 11 et 25 ans ainsi qu'à l'entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Association Addictions France- Csapa de Paris (CAP 14)**

5 bis, rue Maurice Rouvier  
**75014 PARIS**

**Tél** : 01 45 40 65 68

**Site web** : [//addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-14eme/](http://addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-14eme/)

**Accueil du public** : Consultation sur rendez-vous les : Lundi-Mardi et Jeudi : de 9h30 à 19h00 - Mercredi de 9h30 à 16h, et vendredi de 9h30 à 15h, 1 samedi sur 2: 9h à 14h

**Consultat° jeunes consommateurs** : Consultations des jeunes de 12-25 ans avec/sans entourage : sur

rendez-vous.

**Autre :** Diffusion de cinq podcasts : En Substance - Familles et Addictions, en accès libre : <https://podcasts.apple.com/us/podcast/en-substance/id1786949856>

[Voir la fiche détaillée](#)

### **Association Addictions France- Csapa de Paris 18 eme- Vauvenargues**

37 rue Vauvenargues  
**75018 PARIS**

**Tél :** 01 58 60 30 60

**Site web :** [//addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-18eme/](http://addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-18eme/)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous :du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 - Vendredi de 8h30 à 15h30.

**Autre :** Consultations jeunes, avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **CSAPA Aurore 75-Site Ménilmontant**

7 rue du Sénégal  
**75020 PARIS**

**Tél :** 01 43 66 20 22

**Site web :** [www.aurore.asso.fr](http://www.aurore.asso.fr)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous : Lundi de 14h à 17h - Mardi, mercredi et jeudi de 10h à 17h et vendredi de 9h à 16h.

[Voir la fiche détaillée](#)