

## ARRÊTER OU MÊME RÉDUIRE ?

---

Par Profil supprimé Postée le 13/09/2014 22:37

Bonjours,

J'ai pris un engagement avec ma femme c'est de diminuer le cannabis ou même d'arrêter pourquoi pas ! mais de mon côté j'ai pas trop de motivation pour arrêter mais j'aime tellement ma femme que j'veux lui faire plaisir et même pour moi je le sais que sa pourras être que bénéfique étant donner les "oubliette" que j'ai au quoditien et autre. Mon entourage fume tous du cannabis et ils ne sont pas prêt d'arrêter. Mais j'ai pas envie d'arrêter de les voir de passer des soirée ensemble tout ça parce que j'essaie d'arrêter le cannabis. Mais le soucis c'est comment y arriver ? au matin je me réveille à peine que j'fume un joint. je vais voir de la famille ou allez au cinéma mais pas sans avoir fumer un bon joint de weed. j'ai l'impression que si je fume pas de joint avant de faire une activité, l'activité en question sera nul. J'aimerais avoir des conseils , des choses à faire pour réduire le cannabis à ne pas voir le cannabis comme une priorité dans ma vie.

---

### Mise en ligne le 15/09/2014

Bonjour,

Nous ne savons pas pourquoi le cannabis est devenu une "priorité" dans votre vie mais il semble important, pour pouvoir réduire et éventuellement arrêter vos consommations, d'identifier la fonction que ce produit a dans vos moindres gestes du quotidien.

S'il vous est difficile, seul, de trouver ces réponses, vous pouvez solliciter une aide extérieure, dans une consultation spécialisée. Il n'y a effectivement pas une et une seule "méthode" pour diminuer ou arrêter, cela se construit au cas par cas et donc en fonction de la place du produit pour chacun.

Si vous souhaitez être accompagné dans cette démarche, il existe à Arras un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) pouvant vous proposer cette aide. Vous trouverez les coordonnées de ce centre ci-dessous, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous avez besoin de revenir vers nous, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe), au 01 70 23 13 13 (appel non surfacturé depuis un portable) ou encore par tchat.

Cordialement.

---

### POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉS PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

---

#### CENTRE SPÉCIALISÉ DE SOINS EN ADDICTOLOGIE / UNITÉ DE SOINS

100 Rue Auguste Dumand  
Espace Louise Weiss  
62000 ARRAS

Tél : 03 21 21 10 51

Site web : [www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/addictologie/](http://www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/addictologie/)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Ouvert le samedi matin de 8h à 12h

Substitution : Délivrance méthadone du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30

Consultat° jeunes consommateurs : le mercredi toute la journée - deux samedis par mois, accueil des jeunes sur rendez-vous maxi sous 72 heures. Accueil des parents sur une autre plage horaire, prendre renseignement auprès du secrétariat.

COVID -19 : Mise à jour MARS 2022: Respect du protocole sanitaire. Hôpital de jour et lits de sevrage en hôpital de semaine fermés.

Voir la fiche détaillée