© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

alternative a la drogue

Par Profil supprimé Postée le 03/12/2014 11:49

> bonjour, je fume du cannabis depuis mes 20 ans
> j'en ai 35
> j'ai arreté depuis 2 semaines
> je voudrais trouver une alternative a la drogue pour arreter definitivement et passer a autre chose
> je dois arreter les mauvaises habitudes
> mais je ne sais pas par quoi les remplacer
> je suis a la recherche d'une vie saine mais je dois dire que je m'ennuie sans drogue
> je suis en plus atteint d'une schizophrenie que le cannabis a declencher
> je voudrais trouver de l'aide pour me retablir
> merci.

Mise en ligne le 03/12/2014

Bonjour,

Faire face à un problème peut en effet nécessiter de trouver une alternative. Vous ne décrivez pas ce qui vous pousse à consommer, ce que vous recherchez à travers les effets, ce qui donnerait plus de chances de pouvoir vous donner des pistes de réflexion afin que nous puissions vous répondre plus pertinemment. Vous témoignez néanmoins de l'ennui lorsque vous ne consommez pas, ce qui est déjà un point de départ pour réfléchir à ce qui pourrait combler votre temps tout en vous faisant plaisir.

Il existe des lieux où des professionnels spécialisés tels que des médecins et des psychologues peuvent vous aider à cheminer afin que vous puissiez trouver la solution qui vous serait la plus adaptée, tout en prenant en compte votre pathologie psychiatrique. Nous vous indiquons ci-dessous les coordonnées d'un centre de soins en addictologie à Pau, l'aide y est gratuite et confidentielle.

Si cette orientation ne devait pas vous convenir, n'hésitez pas à revenir vers nous. Vous pouvez nous contacter via le Chat (en bas à droite de la page d'accueil de notre site internet), ou par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13.

Cordialement.

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

Association Addictions France - CSAPA de Pau

5 Avenue du 143ème RIT
Centre d'affaires Les Messagers
64000 PAU

Tél : 05 59 82 90 13
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-pau/
Secrétariat : Le lundi 9h/19h, mardi 9h/17h30 mercredi 9h/18h, jeudi 9h/19h, vendredi 9h/17h
Accueil du public : Aux horaires du secrétariat.
Autre : Permanence d'addictologie assurée par un travailleur social à Point d'Eau (3 rue de Segure) tous les mardis pour les publics précaires, marginalisés

Voir la fiche détaillée