© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter de fumer du cannabis ?

Par Profil supprimé Postée le 04/10/2016 10:35

> Etudiant de 21 ans, j'ai eu beaucoup de problèmes personnels liés à la famille. Je consomme du cannabis quotidiennement depuis plus de 3 ans, mais je fumes depuis l'âge de 16 ans. Ainsi j'aimerais des conseils et de l'aide afin de réduire un premier temps et arrêter totalement car je pense que cela est nuisible pour ma santé et mon mode de vie.

Mise en ligne le 04/10/2016

Bonjour,

Vous souhaitez réduire votre consommation dans un premier temps, puis l'arrêter complètement. Nous saluons votre démarche car en effet, lorsque l'on sent que sa consommation devient néfaste pour sa santé et son mode de vie, c'est qu'il est temps d'arrêter et de chercher de l'aide par rapport à ça.

Il existe toutes sortes de façon de faire, et c'est un peu à chacun de voir ce qui va convenir au mieux. Afin d'être conseillé et soutenu dans votre démarche, vous pouvez vous rapprocher d'une Consultation Jeunes Consommateurs. Ces lieux accompagnent les personnes en difficulté avec une consommation. Vous trouverez les adresses à Lille en fin de message. N'hésitez pas à les contacter, ils sont là pour ça. Ces consultations sont gratuites et confidentielles.

Afin de faire le point sur votre consommation et envisager les aides adaptées, vous pouvez aussi 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 :

Centre CSAPA Boris Vian

10 rue Colbert
59000 LILLE

Tél : 03 20 15 85 35
Site web : www.epsm-al.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 9h30 à 13h et de 15h30 à 19h
Substitution : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 8h à 12h30 et de 13h30 à 14h30, le jeudi 8h à 12h30. Tel : 03 28 07 26 80
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes usagers et familles du Centre Vernon Sullivan (juste à côté de Boris Vian) joignable au 03 20 31 28 89, du lundi au vendredi.

Voir la fiche détaillée

CSAPA CHU-Le Pari

57, boulevard de Metz
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46
Site web : www.lepari.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30
Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8h et 8h30 et de prévoir sa matinée). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous
Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h
Service mobile : SAAM: service d'accompagnement addicto mobile. Sur le territoire des Weppes. Prendre contact avec un professionnel médico-social du secteur pour bénéficier d'un accompagnement chez une structure partenaire ou à domicile.

Voir la fiche détaillée

Maison des Adolescents

1 rue Saint Génois
59000 LILLE

Tél : 03 20 06 26 26
Site web : maisondesados-sdn.fr/
Accueil du public : Du lundi au samedi de 13h à 19h. Permanence juridique les lundis de 17h à 19h sur rendez-vous. Permanence de médiation familiale le jeudi de 17h à 19h sur rendez-vous. Accueil sans rendez-vous de 14h à 16h du lundi au vendredi.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous les mardis de 16h à 18h. Permanence assurée par le CSAPA Trapèze de Marcq en Baroeul

Voir la fiche détaillée

SPIRITEK

49, rue du Molinel
59800 LILLE

Tél : 03 28 36 28 40
Site web : www.spiritek-asso.com
CAARUD : Pôle Accueil (info RDR, accès aux matériels de réduction des risques, douche/laverie). Lundi: fermé - Mardi: matin fermé / 13h30-17h30 - Mercredi: 9h15-12h30 / 13h30-17h30 - Jeudi: 9h15-12h30 / 13h30-14h45 - Vendredi: matin fermé / 13h30-17h30.
Accueil du public : Le Pôle Festif est ouvert du mardi après midi au vendredi. Il est joignable par téléphone au 09 71 23 58 31 et par mail à festif@spiritek-asso.com. Programme d'analyse de drogue sur RDV.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous par téléphone au 09 71 23 58 31 ou par mail à contact@spiritek-asso.com. Les consultations se déroulent avec des psychologues au local du pôle Festif de Spiritek au 7bis rue Gustave Delory à Lille. Possibilité de RDV en visio.

Voir la fiche détaillée

Trapèze

969 avenue de la République
4ème étage
59700 MARCQ EN BAROEUL

Tél : 03 20 97 74 11
Site web : www.lasauvegardedunord.fr/etablissements/trapeze/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9H à 16H30. En cas d'absence, coordonnées à laisser sur le répondeur.
Accueil du public : Uniquement sur rendez-vous du lundi au jeudi de 9H30 à 17H. Vendredi 9h-12h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur les mêmes horaires que le CSAPA

Voir la fiche détaillée