

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# COMMENT ARRÊTER DE FUMER DU CANNABIS ?

---

Par Profil supprimé Postée le 04/10/2016 12:35

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

19 bis, avenue Kennedy  
59000 LILLE

Tél : 03 20 15 85 35

Site web : [www.epsm-al.fr](http://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 / Fax : 03 20 30 01 58

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.

COVID -19 : mise à jour SEPTEMBRE 2022: respect du protocole sanitaire.

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](http://www.lepari.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30

Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8 et 9h). 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

COVID -19 : Mise à Jour Novembre 2022: respect du protocole sanitaire

Voir la fiche détaillée

## MAISON DES ADOLESCENTS

1 rue Saint Génois  
59000 LILLE

Tél : 03 20 06 26 26

Site web : [maisondesados-sdn.fr/](http://maisondesados-sdn.fr/)

Accueil du public : Du lundi au samedi de 13h à 19h Permanence juridique les lundis de 17h à 19h. Permanence de médiation familiale le jeudi de 17h à 19h.

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](http://www.spiritek-asso.com)

Accueil du public : Accueil collectif et douche/laverie, accès au matériel de RDR : le mardi et vendredi 13h30-18h30, mercredi et jeudi 9h-12h30 et 13h30-18h30. FERMETURE LE LUNDI, le MARDI matin et VENDREDI matin.

Permanence téléphonique : Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30. Pour le Pôle Festif, même numéro que la CJC : 09 71 23 58 31

Consultat° jeunes consommateurs : 09 71 23 58 31. Sur rendez-vous avec le psychologue aux horaires d'ouverture du CAARUD. La CJC est ouverte le vendredi matin. La CJC se situe dans un autre local au 7BIS rue Gustave Delory, à proximité du CAARUD.

COVID -19 : Mise à jour de Novembre 2022 : respect des gestes barrière.

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/etablisements/trapeze/](http://www.lasauvegardedunord.fr/etablisements/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 vendredi de 9H30 à 17H avec possibilité exceptionnelle de rendez-vous le soir. Permanence à la Maison des Adolescents rue Sainte Anne à Lille le mardi de 16h00 à 18h00.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur les mêmes horaires que le CSAPA

COVID -19 : Mise à Jour NOVEMBRE 2022: respect des gestes barrière

Voir la fiche détaillée