© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arret du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 07/04/2017 12:54

> Voila sa fait une dizaine d annee que je fume et souhaiterais vraiment arreter car de gros souci de sante et surtout un ras le bol d avoir besoins de sa tout les jours aimerais savoir ce que je peut faire merci

---

Mise en ligne le 08/04/2017

Bonjour,

Nous comprenons votre ras le bol et votre décision de vouloir vous libérer de votre dépendance. Si jusqu'à présent, vous n'y êtes pas arrivé, nous vous conseillons de trouver un soutien adapté auprès de professionnels spécialisés en addictologie. Il existe des centres de soins spécialisés (CSAPA ou ANPAA) qui proposent des consultations de médecins, psychologues et travailleurs sociaux. Les consultations sont individuelles, anonymes et gratuites; elles sont proposées le temps qui vous est nécessaire.

Cet accompagnement est un atout mais ne vous épargne pas de trouver vos propres réponses dans la quotidien pour vous confronter au manque durant le sevrage ou après, pour trouver des stratégies d'évitement, pour occuper votre temps et esprit autrement, pour trouver des sources de plaisir dans votre quotidien, pour affronter ou vous débarrasser de votre stress et vos angoisses, pour amener du changement dans votre vie et éventuellement votre environnement. Ce parcours vous demandera d'être indulgente envers vous-même et patiente.

Vous pourrez trouver des adresses de centre dans notre rubrique « adresses utiles » en choisissant le critère « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel ». Vous pouvez également être conseillée et trouver un soutien ponctuel auprès de nos écoutants par téléphone de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13 ou par chat de 14h à minuit, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service