© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Ma consommation au cannabis

Par Profil supprimé Postée le 16/02/2018 11:14

> Bonjour je mappel rudy jai 31 ans je fume des joints depuis au moins 7 ans je suis dans l'obligation de soin par la justice mais rien y fait je fume toujours mais un peux moin depuis que ma fille et né au mois d'octobre mais sa reste un gros poids sur le dos jaimerais trouver une solution pour arreter sa!!! Je me suis dis peut etre l'hypnose mais vu que je suis hyper actif...

Mise en ligne le 16/02/2018

Bonjour,

Votre obligation de soin ne vous a pas encore dissuadé de consommer et le cannabis est toujours dans votre vie.

Pourtant vous avez démontré, avec la naissance de votre fille, que vous êtes en mesure de réduire votre consommation.

Il existe plusieurs « méthodes » pour essayer d'arrêter le cannabis. Certaines sont dites « alternatives » comme l'hypnose, les techniques comportementales ou de relaxation par exemple. Il est difficile de dire laquelle vous conviendrait ou si votre hyperactivité serait un frein.

Peut-être pourriez-vous également vous rendre dans un des centres d'addictologie dont vous trouverez l'adresse en bas de page pour être aidé. Il s'agira dans un premier temps de trouver une oreille attentive et professionnelle pour faire le point de votre situation avant de vous voir proposer des pistes de réflexion pour en arriver à l'arrêt.

D'autre part il vous serait peut-être utile d'envisager également un suivi psychologique plus ou moins durable car l'addiction au cannabis a généralement, pour terrain une certaine fragilité.

Si vous souhaitez reparler de tout ça et être ponctuellement aidé et soutenu n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (Alcool Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement.

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

Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie

1, avenue de l'hôpital Metz-Tessy
BP 90074
74374 ANNECY

Tél : 04 50 63 65 14
Site web : bit.ly/2cpao2m
Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30 (Aide au sevrage tabagique pour les femmes enceintes composer le 04 56 49 72 56 - sage-femme)
Accueil du public : Pendant l'hospitalisation ou en post hospitalisation ///// consultations ambulatoires : uniquement de pré-hospitalisation sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

Consultation d'Addictologie - Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie

380, rue de l'Hôpital
B.P 118
74703 SALLANCHES

Tél : 04 57 27 20 32
Site web : www.chi-mont-blanc.fr/service/addictologie-consultation-et-e
Secrétariat : Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h Jeudi de 9h à 11h30
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30

Voir la fiche détaillée