

## MA CONSOMMATION AU CANNABIS

---

Par Profil supprimé Postée le 16/02/2018 12:14

Bonjour je m'appelle Rudy j'ai 31 ans je fume des joints depuis au moins 7 ans je suis dans l'obligation de soin par la justice mais rien n'y fait je fume toujours mais un peu moins depuis que ma fille est née au mois d'octobre mais ça reste un gros poids sur le dos j'aimerais trouver une solution pour arrêter sa!!! Je me suis dit peut-être 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 :

---

### UNITÉ D'ADDICTOLOGIE - EQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

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

Tél : 04 50 63 65 39

Site web : [bit.ly/2cpao2m](http://bit.ly/2cpao2m)

Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h à 17h Aide au sevrage tabagique pour les femmes enceintes (sage-femme)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h (Aide au sevrage tabagique pour les femmes enceintes avec une sage-femme tél. 04 50 49 66 07)

COVID -19 : Mars 2022 ~ accompagnement uniquement ambulatoire (ou pendant la période d'hospitalisation avec l'ELSA) sur rdv, en présentiel (téléconsultations possible pour les patients connus) Aide au sevrage tabagique pour les femmes enceintes (sage-femme)

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](http://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](#)