© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arretez le cannabis

Par Profil supprimé Postée le 13/09/2018 18:47

> Bonsoir, je fume du cannabis depuis environ 4 ans avec un an d'arret entre temps, je fume environ 2 joints par jours mais j'ai peur de devenir accro à ça et j'aimerais me faire aider afin d'arrêter completement.. je n'ai aucun soucis de reveil ou retard par rapport au travail, mais jai tres peur de devenir dependant

---

Mise en ligne le 17/09/2018

Bonjour,

Vous consommez deux joints par jour de cannabis. Vous avez peur de devenir dépendante et vous nous demandez de l’aide.

Au-delà de la quantité consommée, on tient plutôt compte du rapport que la personne entretient avec le produit pour déterminer la présence ou non d’une dépendance.

Si vous nous contactez aujourd’hui,nous pouvons supposer que vous vous sentez fragile et que vous craignez que votre consommation devienne plus importante.

La plupart du temps, les effets de cannabis nous aident à gérer un état émotionnel qui nous perturbe voire qui est de l’ordre de l’insupportable.

Il semble ainsi essentiel de comprendre les raisons de cet état et de trouver un autre moyen pour l’apaiser.

Nous entendons votre souhait de vous faire aider dans cette démarche. Sachez donc qu’il existe des consultations spécialisées travaillant autour des questions de consommation de drogues. Il s'agit de CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, …) pourra ainsi vous apporter une écoute et un soutien adaptés à votre situation. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des consultations les plus proches de chez vous.

Pour une écoute ou un échange plus approfondi, sachez aussi que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr , tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

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

Permanence Addictions Point Virgule

3 rue du Colombier
Maison des Familles
38160 SAINT MARCELLIN

Tél : 04 76 17 21 21
Site web : www.codase.org/csapa/
Secrétariat : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ; jeudi de de 14h à 18h ; vendredi de 9h à 12h (possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé) (secrétariat sur Grenoble)
Accueil du public : Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

Permanence Addictions Point Virgule

6, avenue Jules Ravat
Centre social Charles Béraudier
38500 VOIRON

Tél : 04 76 17 21 21
Site web : www.codase.org/csapa/
Secrétariat : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ; jeudi de de 14h à 18h ; vendredi de 9h à 12h (possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé) (secrétariat sur Grenoble)
Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à12h et de 14h à 17h sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service