© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Aide

Par Profil supprimé Postée le 02/11/2018 23:03

> Bonjour, pour vous expliquez, moi et mon copain nous fumons plus d'une dizaine de joint par jour, pour tout dire c'est grâce à ça que nous mangeons, nous trouvons le sommeil, et grâce à ça que moi qui suis très irritable dans la vie de tout les jours, sa me rend calme, et sa nous fais surtout oublier nos problèmes de tout les jours. Nous aimerions arrêter, on a essayer, et encore essayer, mais les nuits sont horrible, et bonjour l'ambiance entre nous à la maison... Nous aimerions de l'aide ou des astuces ou conseil pour pouvoir tenir sans craquer, mais ne pas se détruire entre nous et pouvoir reprendre une vie correct, manger en temps et en heure, dormir correctement. On est preneur pour toutes les infos que vous pouvez nous donner, merci d'avance à vous.

Mise en ligne le 06/11/2018

Bonjour,

Il semble que le cannabis ait pris une place très importante, trop, dans votre quotidien avec votre copain puisque vous nous expliquez que vos usages revêtent de multiples fonctions: vous aider à dormir, à manger, vous calmer et apaiser votre relation… Ce sont plutôt les signes d'un usage problématique et, effectivement, vous nous dites être en difficulté pour pouvoir arrêter.

La possibilité d'aller au bout de votre projet d'arrêt ne va vraisemblablement pas dépendre de quelques "astuces" mais plutôt d'un accompagnement pouvant vous permettre de vous délester du lien que vous avez noué, l'un et l'autre, avec ce produit. Pour se faire, l'aide la plus spécialisée dont vous pourriez bénéficier se trouve en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Vous pourriez dans ce cadre être reçus individuellement mais aussi possiblement sur des temps d'entretiens communs pour être épaulés, guidés, dans votre démarche d'arrêt. Les prises en charge proposées aux consommateurs de cannabis relèvent plutôt de l'accompagnement psychologique, les voies de résolution sont toujours très singulières, comme l'est l'attachement au produit.

Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées du CSAPA le plus proche de chez vous, à Auxerre, ainsi que celle de sa permanence à Saint Florentin. Les prises en charges y ont lieu de manière ambulatoire, c'est-à-dire via des rendez-vous réguliers, et sont confidentielles et non payantes.

Si l'un comme l'autre avez besoin de revenir vers nous, n'hésitez pas bien sûr. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement.

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

Association Addictions France - Centre d'Addictologie d'Auxerre

8 rue du Colonel Rozanoff
89000 AUXERRE

Tél : 03 86 51 46 99
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30, mardi de 9h à 17h, mercredi de 8h30 à 15h30, jeudi de 9h à 16h30, vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h. Possibilité de laisser un message et ses coordonnées sur un répondeur.
Substitution : Centre méthadone: lundi- mardi- jeudi- vendredi de 9h à 13h. Accueil assuré par les infirmières et travailleurs sociaux.
Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi après-midi est dédié à l'accueil des jeunes mais possibilité de rendez-vous sur d'autres créneaux. Accueil assuré par un travailleur social et un psychologue.

Voir la fiche détaillée

Permanence du Centre d'Addictologie d'Auxerre

14 rue Jules Lancôme
89600 SAINT FLORENTIN

Tél : 03 86 51 46 99
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : sur rendez-vous, sur place, sur certains créneaux. Prendre contact avec le secrétariat.
Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30, mardi de 9h à 17h, mercredi de 8h30 à 15h30, jeudi de 9h à 16h30, vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h. Possibilité de laisser un message et ses coordonnées sur un répondeur.

Voir la fiche détaillée