© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

J'aimerais arrêter de fumer vraiment

Par Profil supprimé Postée le 14/12/2018 23:29

Bonsoir
J'aimerais arrêter vraiment de fumer du cannabis mais j'y arrive pas seule.
Je vis avec un gros consommateurs depuis 16 ans le père de mes enfants.
il m'a . Entraîner dedans pour faire ce qu'il voulait de moi.
Insulte, dénigrement, rabaisser constamment, crachat c'est devenu insupportable pour moi maintenant j'arrive plus à men sortir de cette merde.
Des que j'arrête j'ai mal. A la. Tête je ne dort plus s'en fumé je fume Entre 3 et 5 par jour. .
Je devient très nerveuse et du coup bien même si jen ai pas il m'en propose toujours plus.
Aider moi pour des conseils et avoir de bonne adresse
Merci d'avoir lu

Je compte me Séparer du père de mes. Enfants assez rapidement.
C'est devenu invivable pour moi
Et ma santé.
J'ai bien vu que j'avais changée de comportement, je suis pas. Nerveuse mais je suis devenue triste et je pleure souvent
J'aimerais me faire hospitalier mais je n'ose pas en parler à mon médecin de familles. aider moi svp pour des conseils ou me diriger exactement j'aimerais arrêter vraiment j'y pense tout le temps mais je sais pas quoi faire car j'ai honte
Merci

Mise en ligne le 17/12/2018

Bonjour,

Nous comprenons votre souffrance au vu de la situation que vous vivez actuellement. Vous avez décidé d’arrêter de fumer du cannabis mais vous n’y arrivez pas seule. Nous sommes là pour vous apporter quelques pistes afin d’être soutenue et accompagnée dans cette démarche.

La consommation de cannabis est devenue une habitude de vie pour vous, il vous aide certainement à surmonter les difficultés du quotidien telles que les violences verbales de votre mari. De plus, vous nous dites

que vous êtes triste et que vous pleurez souvent, ce sont des signes d’un état dépressif, certainement en lien lui aussi avec le comportement de votre mari à votre égard. Le fait de vous séparer de lui prochainement vous permettra de retrouver un équilibre émotionnel et vous aidera à arrêter de fumer.

Il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soin, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Plusieurs professionnels spécialisés sont formés pour vous accueillir, vous soutenir et vous accompagner dans votre envie d’arrêter car il n’est pas évident de le faire seul. Vous y trouverez un médecin qui pourra faire un point avec vous sur vos consommations et vous orienter si besoin en milieu hospitalier. Nous vous joignons des liens en fin de réponse vers des adresses de structures près de chez vous. Vous pouvez en choisir une en fonction du délai d’attente pour un premier rendez-vous par exemple.

Nous vous mettons également un lien vers une fiche explicative du cannabis avec les effets ressentis à l’arrêt, comme ce que vous nous décrivez (maux de tête, troubles du sommeil, etc.).

Nous vous indiquons également les coordonnées d' un dispositif (site internet et ligne d'écoute) qui peut vous permettre de trouver du soutien par rapport aux violences que vous subissez de la part de votre conjoint (insultes, crachats..).

Nous restons disponibles si vous souhaitez discuter de votre situation, soit par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin et par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien cordialement.

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

CSAPA du CHI de Poissy-Saint-Germain-en-Laye : Site de Saint-Germain-en-Laye

8 bis, rue d'Ourches
78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

Tél : 01 30 87 94 95
Site web : //www.ghtyvelinesnord.fr/services/addictologie-csapa/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage.
Substitution : Suivi-prescription et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

CSAPA du Centre Hospitalier de Versailles: Site de Trappes

3, place de la Mairie
Institut de Promotion de la Santé - 2ème étage
78190 TRAPPES

Tél : 01 30 69 98 18
Site web : www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42
Accueil du public : Sur rendez-vous : Lundi-Mercredi-Jeudi : 9h-12h30 - 13h30-17h, Mardi: 10h-12h30 et 13h30-19h (pas de consultation de 13h30 à 16h30) Vendredi: 9h-12h30 et 13h30-16h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 24 ans avec ou sans entourage.
Substitution : Initiation, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

CSAPA du Centre Hospitalier de Versailles: site de Versailles

55 rue du Maréchal Foch
78000 VERSAILLES

Tél : 01 39 63 95 00
Site web : www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 24 ans avec ou sans entourage.
Substitution : Initiation, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

Voir la fiche détaillée

Autres liens :

- Fiche sur le cannabis
- Le 3919