VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRET CANNABIS TABAC

Par Profil supprimé Postée le 17/10/2019 13:57

Quelles sont les méthodes efficaces pour l'arrêt..

Je fume 10 à 15 cigarettes par jour quand jai pas de shit ou herbes

Sinon 4 a 8 joints par jour. Et il est rare que je sois sans

Et ça depuis l'âge de 17 ans, j'en ai 52... je suis désespéré

Mise en ligne le 17/10/2019

Bonjour,

Nous comprenons un souhait de vous libérer d'une consommation de tabac et de cannabis. Il n'existe pas une méthode générique tant la consommation est individuelle et personnelle. Certaines personnes y parviennent seules et sans substitut nicotinique pour ce qui est du tabac, quand d'autres ont besoin d'une aide et d'un soutien thérapeutique.

Il peut vous être utile de réfléchir à la place qu'occupe le produit, entre habitude, rituel ou recherche d'effets spécifiques, à quelles attentes et besoins ces produits viennent répondre.

Nous n'avons pas connaissance de ce qui motive cette décision aujourd'hui mais le sens que vous allez donner à cet arrêt est essentiel, il va se révéler le moteur de votre démarche.

S'il est possible d'arrêter seul (voir lien ci-dessous), il n'est pas rare que l'aide d'un professionnel de santé spécialisé sur la question des addictions soit bénéfique pour réfléchir à ces questions, être soutenu.

Pour cela, il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il en existe dans tous les départements, nous vous joignons un lien ci-dessous à ce sujet.

Nous vous joignons également le lien de Tabac Info Service qui dispose d'outils spécifiques.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échanges, vous pouvez nous contacter de façon anonyme et gratuite 7 jours sur 7 au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit. Nos écoutants prendront le temps de vous aider à réfléchir aux "façons de faire" qui pourraient vous convenir le mieux.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CENTRE CHIMÈNE- SITE D'ISSY LES MOULINEAUX

35, boulevard Gambetta
92130 ISSY LES MOULINEAUX

Tél : 01 46 45 61 46
Site web : www.chimene.org
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30-13h00 et de 14h-19h. Jeudi de 14h à 19h.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations des jeunes de 12 à 25 ans, sur rendez-vous le mercredi de 14h et 19h, accompagnement parental possible.
COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?
- Tabac info services