VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ÊTRE FORTE

Par Jazf Postée le 13/04/2023 01:17

> Bonjour, Cela fait 17 jours que je suis en arrêt du cannabis. Je fume irrégulièrement mais à chaque fois c'est non stop. Je pense franchir une étape ce weekend quand une amie, qui ne fume pas elle même, va m'en apporter de la part de son copain. Je pense ne pas toucher du weekend et ça, résister à du canna, c'est ce que je ne fais jamais. Passé le weekend, il me semble que j'aurai obtenu une victoire inédite qui sera très propice à mon intention d'arrêter définitivement. Qu'en pensez vous ? Quels trucs pour m'aider à y arriver ? Vous remerciant de votre réponse Jazf

---

Mise en ligne le 18/04/2023

Bonjour,

Nous nous excusons du délai de réponse qui fait que vous recevez ce message, alors que le week-end est déjà passé.

Effectivement, ne pas fumer à un moment où nous y sommes confrontés peut être une victoire importante !

Ce qui peut aider est de vous éloigner de ce qui génère de la tentation, et de faire participer vos proches dans votre décision d'arrêt, afin qu'ils puissent vous soutenir.

Se distraire peut également être très aidant. Si, par exemple, vous avez l'habitude de fumer dans telle pièce de la maison, y passer moins de temps et varier les activités que vous faites durant les moments où normalement vous auriez fumé permet d'éloigner l'envie de consommer.

Il est également possible de réfléchir à de la substitution, donc à remplacer le cannabis par autre chose qui pourrait vous apporter des effets similaires, pour ces moments irréguliers où vous en ressentez le besoin.

Vous pouvez discuter de toutes ces idées en nous appelant. Nous sommes joignables tous les jours entre 08h et 02h, gratuitement et anonymement, au 0 800 23 13 13. Des écoutants bienveillants vous répondront et réfléchiront avec vous aux différentes pistes d'aide possibles pour concrétiser votre souhait d'arrêter. Vous pouvez également nous contacter sur notre site, dans le tchat, ouvert tous les jours entre 14h et 00h.

Il existe aussi des centres spécialisés dans l'addictologie qui peuvent vous apporter du soutien. Nous vous joignons en bas de page les liens vers des fiches de structures proches de chez vous. Si vous souhaitiez vous orienter vers une structure plus éloignée, c'est possible, nous pourrons vous conseiller au téléphone, ou vous pouvez vous tourner vers la rubrique "adresses utiles" de notre site. Nous vous joignons le lien en bas de page.

Cordialement,

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

CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE- EQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

1 rue de la Marne
Centre Hospitalier de Saint-Malo- Bâtiment A rez de chaussée
35403 SAINT MALO

Tél : 02 99 21 27 39
Site web : www.ch-stmalo.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30.
COVID -19 : Consultations internes pour les patients hospitalisés et consultations externes sur rendez-vous avec les professionnels dédiés.

Voir la fiche détaillée

CSAPA LE ROSAIS

78-80 boulevard du Rosais
35403 SAINT MALO

Tél : 02 99 21 22 30

Secrétariat : Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00
Accueil du public : Consultations rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Adaptation des rendez-vous selon les disponibilités des jeunes de 15 à 25 ans avec ou sans entourage.
COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

HÔPITAL DE JOUR L'ESPLANADE

78/80 boulevard du Rosais
35403 SAINT MALO

Tél : 02 99 21 29 60
Site web : www.ch-stmalo.fr
Secrétariat : mardi-mercredi-jeudi et vendredi matin
Accueil du public : lundi au vendredi de 9h30-16h30
COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service