

Vos questions / nos réponses

## Arret de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 01/10/2019 13:22

Bonjour j ai 24 ans je souhaiterai arreter le cannabis mais c est vraiment compliqué en étant consommatrice régulière depuis 6 ans si vous pouviez m aider ou me donner des conseils merci beaucoup

---

**Mise en ligne le 08/10/2019**

Bonjour,

Nous comprenons votre souhait de pouvoir cesser de consommer mais n'avons pas connaissance de ce qui vous met spécifiquement en difficulté pour y parvenir. Nous supposons que si vous vous tournez vers notre service pour demander de l'aide c'est que vous avez déjà tenté d'arrêter seule, sans pouvoir mener à bien votre projet.

Nous ne savons pas si tel est votre cas mais, pour bien des usagers, arrêter de fumer est une chose et maintenir cet arrêt dans le temps en est une autre. Lorsque les consommations ont été régulières, il est relativement fréquent d'éprouver un ensemble de manifestations pénibles dans les semaines qui suivent l'arrêt (fatigue, troubles du sommeil ou de l'alimentation, irritabilité, anxiété...). Ces désagréments sont plus ou moins intenses et s'installent différemment dans le temps pour chaque personne, allant en s'atténuant, mais ils peuvent mettre en échec la démarche d'arrêt.

S'il vous est trop difficile d'atteindre votre objectif d'arrêt sans aide, nous vous invitons à réfléchir à l'idée de vous faire accompagner dans ce sens en consultation spécialisée. Vous trouveriez cet accompagnement en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) auprès de professionnels (médecins, psy, travailleurs sociaux) spécialement qualifiés qui pourraient vous guider pas à pas et vous soutenir dans votre projet.

Les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles et gratuites. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des différents centres de votre ville pouvant vous recevoir. Nous restons par ailleurs disponibles bien entendu dans le cas où vous souhaiteriez revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger plus précisément sur vos habitudes de consommations, leurs sens ou leurs fonctions spécifiques dans votre vie et les « empêchements » qui rendent difficile votre arrêt. 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.

Cordialement.

---

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

---

### **Association Addictions France 34**

59, avenue de Fès  
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C  
**34090 MONTPELLIER**

**Tél :** 04 99 77 10 77

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13H30 à 17h30

**Accueil du public :** Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la République Montpellier - 12 à 21 ans - Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas

[Voir la fiche détaillée](#)

### **CSAPA Arc-En-Ciel**

10 boulevard Victor Hugo  
**34000 MONTPELLIER**

**Tél :** 04 67 92 19 00

**Site web :** [www.amtarcenciel.fr](http://www.amtarcenciel.fr)

**Accueil du public :** Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h, mardi : 13h30 à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 14h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

[Voir la fiche détaillée](#)

### **UTTD : CSAPA de l'Unité de Traitement des Toxico Dépendances**

39, avenue Charles Flahault  
Impasse Valteline

## **34295 MONTPELLIER**

**Tél :** 04 67 33 69 13

**Site web :** <https://www.chu-montpellier.fr/fr/addictologie/uttd>

**Secrétariat :** Lundi de 8h30 à 16h - Mardi de 8h30 à 16h - Mercredi de 8h à 16h - Jeudi de 8h à 12h et vendredi 8h à 16h

**Accueil du public :** Lundi de 8h à 16h - Mardi de 8h à 13h - Mercredi de 8h à 16h - Jeudi de 8h à 12h30 et de 14h30 à 16h et vendredi 8h à 14h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Mercredi de 14h à 16h sur rendez vous

[Voir la fiche détaillée](#)