

Vos questions / nos réponses

# Arrêté le cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 05/01/2020 05:35

Bonjour, depuis plus de 15 je fume régulièrement 10,12 joints par jour et aimerais arrêté tout ça et surtout est la volonté arrêt mais je sais pas par ou commencer ?

---

**Mise en ligne le 07/01/2020**

Bonjour,

Vous êtes dans une consommation importante de cannabis depuis plusieurs années.

Une consommation importante et quotidienne de cannabis peut révéler la présence d'un mal-être, d'une difficulté à gérer ses émotions.

De ce fait et à la vue de votre ancrage au produit, nous vous conseillons de vous faire accompagner par une équipe de professionnels spécialisés dans la prise en charge des dépendances. Le sevrage peut effectivement se montrer plus difficile qu'on ne l'imagine, avec divers symptômes pouvant durer plusieurs semaines.

Sachez ainsi qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui pourraient vous recevoir, vous accompagner et vous soutenir dans votre démarche. Cela vous permettrait d'avoir une prise en charge globale que ce soit au niveau de votre dépendance mais également au niveau des raisons qui la font exister.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des CSAPA proches de chez vous. Les consultations y sont confidentielles et gratuites.

En parallèle, il paraît important que vous essayez de modifier vos habitudes de vie ; la consommation de cannabis ayant souvent une place autour de laquelle, on va organiser son quotidien. Ainsi, vous pourriez vous trouver de nouvelles activités (sports, loisirs, ...) et organiser votre temps différemment.

De plus, il semble important que vous preniez soin de vous, de votre hygiène de vie (bien dormir, manger, éviter les produits toxiques), et que vous vous orientiez vers tout ce qui pourra vous apporter un bien-être (relaxation, massage, tisane relaxante, bain chaud, ...).

Pour toutes autres questions ou pour un soutien dans votre démarche, nos écoutants restent à votre écoute. Ils sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par

Chat, via notre site internet [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr), tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

---

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

---

### **[CSAPA - Association Addictions France](#)**

15 rue DOCQ  
**26100 ROMANS SUR ISERE**

**Tél :** 06 65 18 40 41

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

**Secrétariat :** Mardi de 13h30 à 17h, jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h (possibilité de laisser un message sur répondeur afin d'être rappelé)

**Accueil du public :** Mardi de 13h30 à 17h, jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA - Association Addictions France](#)**

9 rue Henri Barbusse  
**26000 VALENCE**

**Tél :** 04 75 82 99 60

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

**Secrétariat :** Lundi, mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, mercredi et vendredi de 9h à 12h

**Accueil du public :** Lundi, mardi, mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h, rendez-vous possibles en dehors de ces horaires dont jeudi

**Consultat° jeunes consommateurs :** Les jeunes consommateurs et leur entourage peuvent être reçus toute la semaine aux horaires du CSAPA, jusqu'à 17h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)