

Vos questions / nos réponses

## Arrêter le cannabis à partir d'aujourd'hui, seul et sans accompagnement médical et médicamenteux

Par [Profil supprimé](#) Postée le 30/04/2012 20:04

Voila, je fume du cannabis depuis plus de 10 ans, ma consommation est de plus en plus importante. Je suis de moins en moins sociable, mes relations avec mon entourage sont souvent faussées et tourne toujours autour de la consommation de cannabis. Je doute certaine fois de leur attachement si ce n'ai pour partager notre addiction, être là pour nous dépanner les un les autres si besoin et de plus facilement accepter la faite de fumer plus de 10 joints par jours.

Voila, j'ai maintenant quarante ans j'ai deux enfants et me dois d'arrêter de me détruire à petit feu

---

**Mise en ligne le 03/05/2012**

Bonjour,

Votre message met en lumière les différentes questions que vous vous posez : consommation, relation, famille, santé... Votre situation semble ne plus vous convenir ou tout du moins vous interroger.

La consommation excessive d'un produit n'est pas un comportement anodin. Vous avez commencé à fumer relativement tard, peut-être y a-t-il là un ou plusieurs liens à faire pour comprendre ce qui a déterminé votre relation au cannabis par exemple. Pourquoi n'arrivez-vous pas à vous détacher du cannabis, qu'est-ce qui fait que vous en avez besoin ?...

Nous vous conseillons de prendre contact avec un professionnel afin d'en discuter et faire le point sur vous-même. Le cannabis peut entraîner une dépendance d'ordre psychologique. Aussi, il n'est pas obligatoire d'avoir un suivi médical ou médicamenteux mais il est souvent aidant d'avoir un espace à soi, un temps de parole pour dire et comprendre ce qui se passe, pour réussir à vivre sans.

Vous pouvez également essayer de retrouver l'état d'apaisement ou autre que le cannabis vous procure par le biais d'une activité sportive, culturelle ou artistique, familiale, bénévole etc. ce qui vous permettra de recréer un réseau autour de vous par exemple.

Nous vous transmettons les coordonnées de deux centres spécialisés en addictologie proche de chez vous. Si vous souhaitez être soutenu et accompagné par un professionnel, n'hésitez pas à les contacter. Vous pouvez également nous joindre au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h) pour une écoute ponctuelle.

En vous souhaitant une bonne continuation,

Cordialement.

---

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

---

### **Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM des Alpes**

34 avenue de l'Europe  
Immeuble Le Trident, Bât A  
**38100 GRENOBLE**

**Tél :** 04 76 12 90 80

**Site web :** [urlz.fr/gsVJ](http://urlz.fr/gsVJ)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement

**Consultat° jeunes consommateurs :** Les mercredi après-midi sont privilégiés mais possibilité de consultation sur le reste de la semaine

[Voir la fiche détaillée](#)