© Drogues Info Service - 16 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arrêter ou même réduire ?

Par Profil supprimé Postée le 13/09/2014 20:37

Bonjours,

J'ai pris un engagement avec ma femme c'est de diminuer le cannabis ou même d'arrêter pourquoi pas ! mais de mon côte j'ai pas trop de motivation pour arrêter mais j'aime tellement ma femme que j'veux lui faire plaisir et même pour moi je le sais que sa pourras être que bénéfique étant donner les "oubliette" que j'ai au quoditien et autre. Mon entourage fume tous du cannabis et ils ne sont pas prêt d'arrêter.Mais j'ai pas envie d'arrêter de les voir de passer des soirée ensemble tout ça parce que j'essaie d'arrêter le cannabis. Mais le soucis c'est comment y arriver ? au matin je me réveille à peine que j'fume un joint. je vais voir de la famille ou allez au cinéma mais pas sans avoir fumer un bon joint de weed. j'ai l'impression que si je fume pas de joint avant de faire une activité, l'activité en question sera nul.J'aimerais avoir des conseils , des choses à faire pour réduire le cannabis à ne pas voir le cannabis comme une priorité dans ma vie.

Mise en ligne le 15/09/2014

Bonjour,

Nous ne savons pas pourquoi le cannabis est devenu une "priorité" dans votre vie mais il semble important, pour pouvoir réduire et éventuellement arrêter vos consommations, d'identifier la fonction que ce produit a dans vos moindres gestes du quotidien.

S'il vous est difficile, seul, de trouver ces réponses, vous pouvez solliciter une aide extérieure, dans une consultation spécialisée. Il n'y a effectivement pas une et une seule "méthode" pour diminuer ou arrêter, cela se construit au cas par cas et donc en fonction de la place du produit pour chacun.

Si vous souhaitez être accompagné dans cette démarche, il existe à Arras un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) pouvant vous proposer cette aide. Vous trouverez les coordonnées de ce centre ci-dessous, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous avez besoin de revenir vers nous, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe), au 01 70 23 13 13 (appel non surfacturé depuis un portable) ou encore par tchat.

Cordialement.

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

CSAPA du centre hospitalier d'Arras

4 Rue Auguste Dumand
Espace Dumant
62000 ARRAS

Tél : 03 21 21 10 51
Site web : www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/addictologie/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h30
Substitution : Délivrance méthadone du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30
Consultat° jeunes consommateurs : aux horaires du CSAPA le mercredi toute la journée

Voir la fiche détaillée