

Vos questions / nos réponses

drogue

Par [Profil supprimé](#) Postée le 18/01/2016 20:41

Comment arrêter de fumer quand on n'a la volonté

Mise en ligne le 21/01/2016

Bonjour,

Le cannabis peut s'arrêter seul à condition d'avoir la volonté et la motivation nécessaire. Pour vous aider nous vous joignons un article traitant de ce sujet en bas de message. Il est important d'anticiper et de bien se préparer avant. Si toutefois les difficultés rencontrées (nervosité / troubles du sommeil) vous paraissent insurmontables, vous pouvez faire appel à une équipe de professionnels en CJC par exemple (Consultation Jeune Consommateur). Il s'agit de consultations gratuites et anonymes. Nous vous mettons une adresse proche de chez vous en bas de message également.

Dans la mesure où, dans le message que vous nous avez envoyé dans un deuxième temps, vous nous dites que vous vivez des choses très difficiles sur le plan familial et amical, nous vous encourageons d'autant plus à chercher des appuis, du soutien pendant toute cette période pour vous donner plus de chances de réussir votre projet d'arrêt.

Bien entendu, vous avez toujours la possibilité de nous joindre directement si vous le souhaitez au 0 800 23 13 13 (l'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 01 70 23 13 13 depuis un portable au coût d'un appel ordinaire) tout les jours de 8h à 2h ou grâce à notre service de chat accessible tout les jours de 14h à 2h en vous rendant sur notre site.

Cordialement.

En savoir plus :

- [Arrêter seul](#)

Autres liens :

- [Qu'est ce qu'une CJC ?](#)