

Vos questions / nos réponses

# j'ai envie d'arrêter mais je ne sais pas comment faire

Par [Profil supprimé](#) Postée le 14/02/2016 13:27

Bonjour je souhaite arrêter de fumer le cannabis car je sent que sa prend petit à petit le dessus sur moi

Fumeur depuis 4 ans maintenant depuis un grave accident de travail je me suis retrouvé seul avec mes angoisses et je n'est trouver que le cannabis comme moyen d'oublier mes problèmes et mon stress

J'aimerais des avis sur une méthode pour arrêter merci

---

**Mise en ligne le 17/02/2016**

Bonjour,

Il n'y a pas de "méthode" particulière pour arrêter vos consommations mais il est tout à fait possible d'arrêter seul. Votre motivation à arrêter est un point essentiel mais il est également important de se préparer en amont

..

Pour vous aider dans votre démarche, nous vous joignons un article en bas de message ainsi qu'un guide d'aide à l'arrêt du cannabis. Il est aussi souvent plus facile d'arrêter à l'occasion d'un déplacement, d'un voyage, d'un séjour ou de vacances. Dans ce cas, n'étant pas dans votre environnement habituel et familial, la force de l'habitude et du rituel sont moins présents et vous allez moins penser à vos consommations.

Par ailleurs, il serait important que vous puissiez réfléchir aux moyens à mettre en place pour gérer autrement vos problèmes et votre stress. Même s'il est possible d'arrêter seul, il ne faut pas hésiter à vous faire aider par un professionnel si vous en ressentez le besoin. Des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) existent dans toutes les grandes villes et l'équipe de professionnels (travailleurs sociaux, psychologues, médecins) reçoit les usagers de cannabis de manière anonyme et gratuite.

Notre service est également à votre disposition pour répondre à vos questions et pour vous aider dans votre réflexion. Vous pouvez nous joindre anonymement par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel gratuit et anonyme depuis un poste fixe, 01 70 23 13 13 depuis un mobile au coût d'un appel ordinaire) ou par chat en vous rendant sur notre site.

---

**En savoir plus :**

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Est il possible d'arrêter seul le cannabis ?](#)