

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabique

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/01/2018 22:36

Bonjour,

Je voulais savoir si pour arrêter de fumer il est obligatoire de changer d'environnement. C'est à dire mes fréquentations (essentiellement fumeurs) mais aussi de ville afin de rendre difficile l'accès au produit (ne connaissant pas les points de ventes ailleurs).

Dans l'immédiat je souhaite juste réduire ma consommation tout en gardant mon environnement, y a t il une méthode ou cela ce joue uniquement au mental? Parce qu'au niveau volonté, dès que je sens l'odeur d'un joint je n'écoute plus ma petite voix de la raison.

Mise en ligne le 23/01/2018

Bonjour,

De la même manière que les raisons personnelles pour lesquelles on "apprécie" un produit, ou que l'on s'y accroche, sont multifactorielles, les moyens permettant de s'en défaire le sont également et le changement d'environnement peut en faire partie. Pour autant cela n'a rien d'obligatoire et cela va surtout dépendre de chacun.

Il peut y avoir des habitudes de consommation très contextuelles, c'est-à-dire très associées à des lieux, des personnes, des activités et dans ce cas il peut bien sûr être intéressant de prendre le temps de questionner ce qui pourrait être remanié dans ces habitudes.

Qu'il s'agisse de réduire ou d'arrêter complètement de fumer, effectivement la question du mental, de la raison, de la volonté sont à l'œuvre mais pas uniquement. Pouvoir mener son projet à bien peut aussi dépendre de la manière dont on s'y prépare en essayant d'anticiper par exemple ce qui pourrait mettre en difficulté, dans votre cas apparemment votre environnement.

Sans qu'il y ait véritablement de "méthode", prendre le temps de réfléchir aux raisons particulières pour lesquelles on fume ainsi qu'aux contextes de consommation peut donner des pistes intéressantes. Cela peut notamment permettre d'éviter de se laisser surprendre par certaines difficultés, d'organiser son arrêt ou sa diminution en mettant en place les moyens nécessaires.

C'est une démarche que l'on peut mener seul ou en se faisant épauler par des professionnels en consultation d'addictologie. Nous vous joignons, à toute fin utile, les coordonnées de la "Consultation Jeunes Consommateurs" (CJC) de votre ville. Il est possible de les rencontrer quel que soit son projet, arrêt ou diminution, et même simplement pour faire le point sur ses consommations. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Nous restons bien sûr disponibles si vous avez besoin de revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

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

[CSAPA CICAT 28 - antenne de Dreux](#)

4/6 rue Porte Chartraine
28100 DREUX

Tél : 02 37 46 47 94

Site web : www.cicat.fr/

Secrétariat : Fermeture le lundi, le mardi une fois sur 2 de 10h à 19h ou de 13h à 19h, mercredi de 10h à 18h, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h.

Accueil du public : Fermeture le lundi, le mardi une fois sur 2 de 10h à 19h ou de 13h à 19h, mercredi de 10h à 18h, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes consommateurs sur rendez-vous le mercredi de 10h à 17h . Sinon sur les créneaux du CSAPA.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- ["Les consultations jeunes consommateurs"](#)