VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SUBSTITUT

Par Sasa7510 Postée le 16/04/2020 11:54

> Bonjour, jai 40 ans je fume du cannabis depuis plusieurs années mais la avec le confinement jai besoin d'un substitut pour m'aider laprovisionnement devient presque impossible et je termine se quil me reste encore 2 jours esque un substitut marche et di oui esque je peut demander a mon medecin de me le prescrire merci.

Mise en ligne le 16/04/2020

Bonjour,

Nous comprenons que vous puissiez appréhender un arrêt « contraint » de vos consommations étant données l'impossibilité à vous fournir. Peut-être avez-vous déjà tenté d'arrêter, volontairement, et été exposée à la difficulté d'y parvenir. Le sevrage se vit très différement selon les personnes et avec plus ou moins de désagréments tels que de l'anxiété, des troubles du sommeil et/ou de l'appétit, des migraines, de l'irritabilité...

Il n'existe pas à proprement parler de substitut au cannabis mais, selon le type de difficultés que vous éprouvez à l'arrêt, votre médecin pourrait tout à fait vous proposer une forme de soutien médicamenteux pour vous rendre les éventuels symptômes de sevrage que vous lui décrirez plus supportables.

D'un point de vue plus psychologique, d'autres soutiens peuvent s'avérer complémentaires et très aidant tels que la pratique d'une activité physique ou de relaxation par exemple. Là encore, selon à quoi le cannabis vous « sert » personnellement vous pourrez trouver certains autres moyens de pallier à ses effets.

Nous nous tenons à votre disposition si vous avez envie ou besoin d'en échanger plus précisément. Notre service pourrait faire partie des points d'appui que vous pourriez solliciter pour vous aider dans cette période. N'hésitez surtout pas. 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.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.