

Vos questions / nos réponses

# Arrêter le hhc

Par [Pinky22](#) Postée le 03/12/2023 13:18

Je consomme du Hhc depuis plus de 6 mois quotidiennement le soir et j aimerais arrêter car cela me provoque des crises d'angoisse le lendemain Faut il arrêter tout d'un coup ou progressivement ? Merci

---

**Mise en ligne le 05/12/2023**

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez à arrêter des consommations qui ne vous conviennent plus.

Nous avons peu d'éléments sur le sevrage au HHC, produit qui a été sur le marché en boutiques de manière relativement courte avant d'être classé sur la liste des produits stupéfiants cette année.

Ce cannabinoïde de synthèse qui imite les effets du THC peut se montrer potentiellement plus addictif et entraîner des effets indésirables importants. Il a aussi, selon le dosage et la concentration, la particularité de provoquer des effets jusqu'à 24H après sa consommation.

Nous n'avons pas d'éléments qui font consensus scientifique sur les effets du syndrome de sevrage. Il nous est difficile de vous conseiller de privilégier un arrêt brutal ou progressif.

Nous pouvons cependant vous conseiller de vous faire accompagner par des professionnels du champ de l'addictologie pour votre démarche de sevrage, afin de trouver des modalités qui vous seraient adaptées.

Il vous est possible, si vous le souhaitez, de vous tourner vers des lieux nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont gratuites et confidentielles, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Si cette piste vous convient, vous trouverez en bas de réponse un lien pour effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14h à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure si besoin.

Bien cordialement.

---

### **En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Arrêter, comment faire?](#)