

Vos questions / nos réponses

## Sevrage cannabis

Par [htirakmet](#) Postée le 03/05/2024 10:24

Je fume quotidiennement depuis 2ans. Je ne parviens pas à supporter les symptômes lors de l'arrêt. Quelle substitute peut m'aider ?

---

**Mise en ligne le 10/05/2024**

Bonjour,

Le sevrage du cannabis peut-être difficile à vivre et nous allons tenter de vous donner des pistes pour mieux vivre cette période, même si il n'existe pas de produit substitutif à proprement parlé.

Tout d'abord, il est important de réaliser le sevrage dans de bonnes conditions. Cela peut vouloir dire être soutenu.es, ou au contraire être seul.es pour d'autres, d'avoir de quoi s'occuper l'esprit et se relaxer. Il s'agit aussi de détourner votre attention de la consommation par des activités qui vous plaisent et vous font penser à autre chose.

Ensuite, si les symptômes sont trop difficiles à supporter, certains traitements anxiolytiques ou somnifères peuvent être prescrits par les médecins.

Vous pouvez également demander conseil en pharmacie pour obtenir des aides non médicamenteuses.

Pour parvenir à arrêter, certaines personnes choisissent d'utiliser du CBD de manière temporaire. Il s'agit d'un produit dont la vente est réglementée et qu'il est possible d'acheter dans des boutiques spécialisées. Si vous envisagez cette méthode, nous tenons à vous signaler que ce produit contient une petite part de THC, susceptible de donner un résultat positif au test de dépistage.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,

---

