Vos questions / nos réponses

# J ai besoin d aide pour stopper ma consommation

Par Profil supprimé Postée le 10/03/2018 18:54

> Bonsoir je voudrait savoir qu' elle type de substituts pour stopper la prise de cannabis

---

**Mise en ligne le 12/03/2018**

Bonjour,

Si vous souhaitez arrêter votre consommation de cannabis, sachez qu'il n'existe pas de substitution à proprement parler pour ce produit. La dépendance est principalement psychologique même si les effets des premiers jours d'arrêt peuvent laisser penser à une dépendance physique (insomnies, sueurs nocturnes abondantes, éventuellement maux de tête, nausées, cauchemars, anxiété, irritabilité etc...).

Votre médecin traitant peut vous être d'une certaine aide pour mieux supporter ces symptômes. Par ailleurs, la gestion de la dépendance psychologique au produit c'est à dire l'envie de consommer, la nostalgie du produit en quelque sorte, peut demeurer présente assez longtemps selon le rôle que joue le produit dans votre vie et les raisons pour lesquelles vous le consommez. Face à cela, des solutions existent également à travers des consultations en addictologie présentes dans de nombreuses villes.

Dans votre secteur, vous pourriez par exemple  faire appel à la structure dont je vous adresse le lien suivant:

http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles/2734

Ce sont des professionnels ( médecins, psychologues, travailleurs sociaux...) qui accompagnent les personnes souhaitant tout comme vous s'arrêter et ayant besoin éventuellement d'en parler, d'être conseillées ou soutenues pour y parvenir. L'accueil y est gratuit, confidentiel et sur rendez vous.

N'hésitez pas à les contacter, ou à joindre notre ligne téléphonique de Drogues Info Service si vous souhaitez de plus amples renseignements, numéro gratuit et anonyme ouvert 7j. sur 7 de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou notre service de chat, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement