

Vos questions / nos réponses

# Je Consomme du K2 j'ai 16 ans je n'arrive pas à arrêter

Par [Profil supprimé](#) Postée le 01/01/2021 21:56

Il y a t'il des solutions pour rendre le sevrage du k2 moins dur fin perso quand j'essaye de ne plus en toucher quelque jours j'ai plus d'appétit du mal a m'endormir anxiété nausée voir même vomissement et cela me fait très peur...

---

**Mise en ligne le 05/01/2021**

Bonjour

Vous nous interrogez sur la possibilité de rendre votre sevrage au K2 moins douloureux. Visiblement, vos symptômes sont si pénibles qu'ils vous inquiètent fortement.

Vous ne nous indiquez pas quelles étaient vos habitudes, ni l'ancienneté de vos consommations. Nous allons néanmoins, tenter de vous apporter quelques informations et des pistes d'orientation.

Le K2 communément appelé « spice » est un cannabis de synthèse bien plus fort, et ayant un pouvoir addictogène plus important que le cannabis naturel.

La difficulté que présente ce type de produit, est qu'il en existe de diverses variétés aux compositions et dosages très aléatoires. C'est pourquoi, nous disposons de peu de recul et d'informations sur les symptômes de sevrage possibles.

Nous vous transmettons en bas de page, un lien d'informations vers la fiche « cannabinoïde de synthèse » pour que vous disposiez d'éléments de connaissance supplémentaires.

Au regard de vos difficultés, nous vous invitons à consulter des professionnels en addictologie, pour ne pas rester isolé dans cette étape importante qu'est le sevrage.

Sachez qu'il existe des Consultations Jeune Consommateur destinées au 12-25 ans. Différents professionnels tels que médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux accueillent de façon bienveillante toute personne ayant le souhait d'être soutenue dans une démarche d'arrêt des consommations.

Les consultations sont gratuites et confidentielles.

Il nous paraît important que vous puissiez être accompagné par des professionnels compétents afin d'être aidé et conseillé dans votre démarche.

Nous vous transmettons en bas de page, un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour que vous puissiez effectuer une recherche de CJC près de chez vous.

En attendant de les contacter, n'hésitez pas à en parler avec des proches de confiance pour qu'ils vous apportent soutien et entraide.

Essayez aussi de vous aménager des temps de détente au travers d'activités apaisantes vous permettant de défocaliser votre attention. Pensez à bien vous alimenter, à vous hydrater suffisamment et à vous reposer. A priori, les effets devraient diminuer au fil des jours. Chaque jour est une petite victoire.

Enfin, si vous souhaitez parler de vos ressentis avec un de nos écoutants, sachez qu'ils sont joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Cannabis de synthèse](#)