

## SEVRAGE CANNABIS

---

Par htirakmet Postée le 03/05/2024 12:24

Je fume quotidiennement depuis 2ans. Je ne parviens pas à supporter les symptômes lors de l'arrêt. Quelle substitue 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 traitement anxiolytiques ou somnifères peuvent être prescrit pas 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 veniez à choisir cette méthode, nous tenons à vous signaler que ce produit contient une petite part de THC, susceptible de positiver un test de dépistage.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,

---