



Le plus difficile étant le retour à l'environnement habituel, les fréquentations, etc. Il est souvent conseillé de mettre en œuvre de nouvelles stratégies dans son quotidien pour parer à l'absence du produit. Se tourner vers des activités nouvelles (sportives, créatives, détente, etc.) pour remettre de l'équilibre, occuper les pensées et éloigner les envies de consommation, est très aidant.

Pour vous aider dans votre démarche, nous vous transmettons en bas de réponse un lien vers Infor-Drogues qui est la ligne téléphonique de soutien aux personnes confrontées aux addictions, en Belgique. Les professionnels proposent également des consultations et pourront soutenir vos efforts d'arrêt.

Nous vous joignons également un lien vers notre forum de discussions pour que vous ne vous sentiez pas isolée dans les étapes que vous traversez. Ce forum permet de l'entraide entre internautes connaissant des difficultés similaires aux vôtres. Le partage d'expérience, l'encouragement entre pairs permet de se sentir moins démuni.

Bien entendu, vous pouvez joindre nos écoutants au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h. Egalement par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Or, nous ne serons pas en capacité de vous orienter en fonction de vos besoins, car nous n'avons pas connaissance des dispositifs d'aide en addictologie autres qu'Infor-drogues.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Infor-Drogues Belgique](#)