© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment compenser ?

Par Profil supprimé Postée le 15/05/2012 11:10

> Bonjour,
> Merci d'avoir repondu a mes précédentes questions. Voilà ca va faire bientôt 1 an et demi que je fume régulièrement (3/5 joints par jours) depuis quelques temps j'essai d'arreter car je viens d'avoir mon permis et j'en ai marre de stresser de me retrouver face a un test salivaire. Seulement voila mon copain est un grand consommateur aussi et des que j'essaye d'arreter il ne me suit pas et je replonge. J'aimerais savoir si je peux pas prendre quelque chose pour couper cette envie de fumer. La seule chose qui m'aide a m'endormir sans fumer c'est l'alcool et j'ai pas envie de quitter une addiction pour en retrouver une autre.
> S'il vous plait donnez moi des conseils pour arreter de fumer comme ca, seule j'y arrive pas.
> Aidez-moi... Merci

Mise en ligne le 15/05/2012

Bonjour,

Il peut être difficile d'arrêter de consommer un produit que l'on consomme depuis un certain temps. Vous avez essayé mais vous replongez, soit parce que votre petit ami vous sollicite, soit parce que vous en avez besoin pour vous endormir. Il serait en effet préjudiciable de remplacer le cannabis par de l'alcool afin de pouvoir trouver le sommeil. Il n'existe pas de traitement de substitution pour le cannabis, mais certains médicaments, au moment de l'arrêt, peuvent aider à se détendre, à retrouver un bon sommeil. N'hésitez pas à en parler à un medecin. Vous pouvez également contacter une Consultation Jeunes Consommateurs, afin d'être accompagnée dans votre démarche d'arrêt. Vous pourrez alors être entendue dans les difficultés que vous rencontrez et y réfléchir avec des personnes spécialisées.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Antenne de Csapa Epice94 : Centre IAP (Informer, Accompagner, Prévenir)

58 rue Gustave Eiffel
94000 CRETEIL

Tél : 01 43 53 04 36
Site web : www.drogues-et-societe.com/
Service de prévention : Sur rdv du lundi au jeudi de 9h à 17h30. Le vendredi de 9h à 13h.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes consommateurs (mineurs et entourage) sur rendez-vous, mardi et mercredi toute la journée. Jeudi matin.

Voir la fiche détaillée