

Vos questions / nos réponses

## comment faire passer le manque

Par [Profil supprimé](#) Postée le 14/06/2016 19:46

Comment faire pour faire passer le manque ?

---

**Mise en ligne le 16/06/2016**

Bonjour,

Vous dites peu de choses sur votre consommation concernant la nature du produit, l'antériorité et la fréquence.

Ce que l'on peut dire toutefois quel que soit le produit, c'est que la situation de manque peut avoir de commun certains symptômes tels que l'envie de reconsommer, le stress, une pensée obsessionnelle au produit, des troubles du sommeil, une perte d'appétit, de l'anxiété parfois,...

Ces symptômes, leur intensité et la durée varient d'une personne à l'autre et d'un produit à l'autre ; on observe concernant le cannabis par exemple, une durée de 1 à 4 semaines. Certaines personnes n'ont même aucun symptômes, et peuvent arrêter facilement.

Dans tous les cas, les conseils que nous pourrions vous donner seraient de ne pas céder à la tentation de reconsommer le produit car cela ne ferait que repousser la difficulté à plus tard, d'être entourée de personnes de confiance qui vous soutiendront dans votre démarche, d'essayer de trouver des activités qui vous plaisent, vous détendent et occupent votre esprit, penser à manger et vous hydrater (éviter les excitants).

Si toutefois des symptômes physiques étaient trop envahissants, ne pas hésiter à consulter un médecin.

Vous pouvez également, si vous le souhaitez nous contacter par téléphone de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel gratuit et anonyme) ou par chat de 14h à 2h.

Bien cordialement

---

