

Forums pour les consommateurs

Arret du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 18/11/2019 à 00h32

Bonjour a tous, et merci d'avance pour votre soutiens.

J'ai 32 ans et cela fait 17 ans que je fume du thc tous les jours (ou presque).

J'ai donc décidé d'arrêter aujourd'hui et cela fait plusieurs heure que je suis sur ce site afin de trouver des témoignages encourageants.

J'ai lu beaucoup de post de personne ayant le même soucis et c'était très enrichissant merci a eux au passage.

Le but de ce fil de discussion est de pour moi, initier un début pour ce sevrage qui a l'air quand même un peu tendu, et ainsi d'entamer une première démarche.

Je suis donc là pour faire part de l'évolution des choses régulièrement, d'aborder les difficultés, et peut etre qui sait un peu de soutiens avec d'autres personnes qui choisiraient de stopper en cette fin d année.

A l'heure ou j'écris ca fait seulement 24h que j'ai stoppé donc c'est pas gagné, pour le moment ca va a peu près, juste un peu d'anxieter a penser aux difficultés qui vont arriver.

Je pense arrêter de dormir jusqu'à épuisement, pensez que c'est une bonne idée ?

Merci a ceux qui m'ont lu et courage a tous.

Ps : Désolé au modérateur qui a du gérer le doublon, mon premier était inachevé.

Cordialement.

2 réponses

Profil supprimé - 19/11/2019 à 05h07

Bonjour Seb351.

C'est une décision saine que vous prenez, je vous souhaite qu'elle vous soit bénéfique et profitable.
Comment avez-vous choisi le moment de votre action ? Comment avez-vous mesurer votre motivation ?

Vous savez déjà pouvoir faire passer 24 heures sans fumer, bon courage.
À vous lire.

Profil supprimé - 28/11/2019 à 07h06

Coucou Seb !

J'ai arrêté le 25/06/19 après 31 ans de consommation. J'ai rechuté début novembre et donc j'ai fais de l'hypnose le 21/11/19 et ça a super bien fonctionné. Plus de manque, plus d'envie, la belle vie ! Effectivement, s'épuiser pour dormir est la meilleure solution. Bouge, fais du sport, occupe toi mais ne retouche plus jamais au cannabis.
Bon Courage et donne nous de tes nouvelles !