© Drogues Info Service - 29 mai 2025

Témoignages de consommateurs

arret tabac + cannabis retour expérience

Par Profil supprimé Posté le 13/01/2020 à 15:00

Bonjour.

Plutôt que de répondre à certains sujets déjà postés, voici mon retour d'expérience.

Fumeur clopes + cannabis depuis mes 18 ans. J'en ai un peu plus de 40 aujourd'hui.

Ma conso : 10 clopes en journée la semaine + 1-2 joints le soir , le week end que des pets entre 5 et 10 et ce dès le réveil.

Arret total clopes + cannabis depuis 2 mois avec un traitement appelé Tabex.(1 seule boite) + le livre d'allen carr arreter de fumer cest facile.

Sevrage très facile pour moi quelques symptomes classiques la 1ere semaine sueurs nocturnes - reves de ouf - mal à la tete - sensation d'etre stone - pas d'envies puis reprise sport 1-2 fois par semaine.

Maintenant je n'y pense plus, quelques envies de fumer le matin à refouler par une bonne volonté.

On peut y arriver, je n'avais jamais imaginé ma vie sans fumer cela faisait partie de moi et de mon temps libre.
Mon 1er arret est pour l'instant le bon et j(ai la ferme intention de ne jamais replonger.

Bon courage à tous, soyons fort et ca va le faire

Biz

Alex