

RÉDUIRE

Par **Solfchr** Posté le 13/02/2020 à 22h58

Bonjour, c'est la première fois que j'ose m'exprimer à ce sujet. Je suis fumeuse depuis quelques années maintenant, j'ai essayé à plusieurs reprises d'arrêter mais en vain, au bout d'une journée impossible de dormir sans un joint le soir.

Aujourd'hui sa fais 2 jours que je ne fume pas sauf un le soir, mais où je met même pas une miette de pain dedans. Sa me donne l'impression d'avoir fumer, c'est pas dans la quantité, c'est plus psychologique moi.

Ma question étant, est ce que sa sert vraiment de mettre à peine de cannabis ou c'est comme si je m'en faisais un chargé ? En sachant que depuis hier soir j'ai un mal de tête pas possible, et je me sens très irrité..

1 RÉPONSE

Olivier 54150 - 17/02/2020 à 16h52

Bonjour Solf..

Oui, moi je trouve ça bien cette façon de faire.

Moins tu en met, mieux c'est, bien sûr.

Si ton cerveau est convaincu que tu fumes du cana il réagira comme telle, même si tu ne met rien.

Mais bon, là, l'irritation est quand même un symptôme de sevrage.

Les études sur les placébos, sont hallucinantes, pour le peu que j'ai pu lire ou entendre sur le sujet.

Joe Dispanza en parle très bien. (YouTube, livres)

Je ne bois plus depuis des années et il m'est arrivé d'être ivre sans alcool.

Les jeux des neurones avec leurs chimie sont fascinants avec des pouvoirs dont ont a pas idée.

Je vais m'intéresser un peu à tout ça de plus près suite à ton poste et pour mieux comprendre mes propre difficultés. Merci.

Problème de sommeil qui t'empêche de dormir à l'arrêt du cana, c'est systématique je pense.

J'ai arrêté le thc depuis quinze jours, et même en "trichant" avec des médicaments je dors moins en restant éveillé plus longtemps.

D'un autre côté, les rêves reviennent et même s'ils sont très bizarres, je me sent plus vivant.

L'idéal est de pouvoir prendre quelques jours de congés. Ce que j'ai fais. (J'aurais préféré démissionner, mais bon. Banquier pas d'accord)

C'est le irritable et triste qui me gêne le plus.

Un mal-être que j'avais endormi avec le cannabis se réveille et je ne sais quelle berceuse je vais encore devoir trouver pour le calmer. Ballade en forêt je pense.

Tu pourrais en rouler deux, et dans un tu met "la miettes de pain" 😊 et dans l'autre rien.

Fumes les deux en deux jours et vois si tu devine le vrai du faux, comme un jeu... 😊

De mon côté je préfère me rappeler toutes les raisons pour arrêter complètement au lieu de me faire souffrances à diminuer en fumant de moins en moins car il y a quand même sensation de privation... alors temps qu'à faire...

J'en ais fumé souvent beaucoup à outrance, plus de quinze par jour à une époque... Un retrait de permis...un coût financier...piou!!! J'ai encore honte.

Ne surtout pas compenser avec de l'alcool, "ça, c'est mon passé qui m'oblige à l'écrire."

Les migraines c'est pas agréable, surtout à la tête 😊, j'espère que tu auras de meilleur réponse car moi, à par le Doliprane...

Voilà, belle journée à toi.

Oliv
