© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du cannabis : est-ce que le CBD peut aider ?

Par Profil supprimé Posté le 17/04/2020 à 16h43

Bonjour à tous, voilà je vous partage mon témoignage car je vois que je ne suis pas tout seul en cette période de confinement.

J’ai 30ans, je fume régulièrement du cannabis depuis mes 18ans, (environ 4, 5 joints par jour ça dépend) cela fait 4 jours que je ne fume plus de thc et je commence à avoir des manques. (mal de tête, moins d’appétit, irritable malgré mon tempérament calme, des coup de chaud et froid) Pour essayer de me calmer et de compenser un peut ce manque, je me demande ci le cannabis CBD pourrait être une alternative pendant une période pour me sentir mieux?

Merci d’avance pour vos réponse et force à toutes les personnes qui essaye de sortir d’une addiction

1 réponse

Profil supprimé - 24/04/2020 à 14h54

Bonjour - j'ai essayé le CBD en liquide, et à part le goût de be sympa, ça n'a tellement rien à voir avec le thc - cela va juste te détendre un peu - et encore, c'est peut être l'effet placebo pour moi (j'ai utilisé du CBD liquide à trois % - je sais qu'ils en existe des beaucoup plus concentrés et d'autant plus chers, sous forme de cristaux - au final ça revient plus cher que la weed si tu doses...), mais il faut en prendre beaucoup, et de toutes façons, il n'y aura pas le hit qu'on a avec la fume - il faut une bonne heure pour que l'effet s'installe je dirais et ça revient très cher - trop cher pour ce que c'est à mon humble avis.
Je pense que pour les gens qui ne fument pas, et qui souffrent de problèmes spécifiques, ça peut être une très bonne solution. Mais pour ceux qui fument, leur cerveau est habitué à recevoir un hit de CBD en même temps que de thc, donc limite ça réactive des centres dans ton cerveau qu'il vaudrait mieux laisser tranquille. Perso, je dirais prends de l'oephytose ou un xanax quelques jours, le temps que ça passe - ça passe très vite, en dix jours. Après chacun est différent. J'ai pas mal lu sur le sujet, parce qu'ils présentaient ça comme le graal, à un moment - en ce moment, c'est les micro doses d'hallucinogène qui semblent être à la mode. Puis il faut dire que la plupart des études qui existent sont financées par les labos qui produisent le CBD donc évidemment...
Pour te sentir mieux évite de regarder-écouter tout ce qui dans ton esprit est en lien avec les moments de défonce, mets ton nécessaire à fume et tout ce qui y est lié au fond du placard, aie une activité pour être fatigué le soir - essaie les plantes ou les huiles essentielles pour te détendre, la méditation, le yoga, la lecture, une bougie parfumée que tu kiffes.... Repère les horaires compliqués - par ex souvent c'est le soir avant de se coucher, prépare toi un moment bien être - long bain chaud, câlin à ton chat ^^ fin ce qui toi te fait du bien et te détends.