

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# ARRÊT DU CANNABIS

---

Par **Mickael64300** Posté le 13/06/2020 à 11h32

Bonjour je m'appelle mickael j'ai 30 ans et je fumé depuis 15 ans maintenant cigarette et cannabis don't je suis addict depuis ces 15 ans un seul arrêt du cannabis qui a durer 3 mois mais voilà aujourd'hui en me levant je me suis dit que pour mes enfant il était temps que j'arrête de me pourri la vie avec ça ainsi que celle de mes enfants mais j'ai tellement peur de ne pas y arriver seul la volonté et l'envie sont là mais comment m'y prendre faut t'il que j'arrête en 1er le cannabis ou les deux ? Faudrait t'il que j'en parle à un professionnel (mais j'ai tellement honte de moi)?

Quand je lie les commentaires du forum sa me donne de l'espoir.

Par quoi commencer ?

Help

## 5 RÉPONSES

---

**hedenne88** - 27/06/2020 à 14h54

salut Mickael il faut ce faire aider seul c mission impossible essais une assos comme sur ce forum il y a des écoutants cela peu t'aider pas à pas tu y arrivera voila courage a toi

---

**Mickael64300** - 16/07/2020 à 12h46

Salut hedenne je me lance le défis d'y arrivé je commence par diminuer les quantité ce qui me fait déjà ressentir quelque symptômes du manque insomnie et sueur dans la nuit pour pouvoir arrêter complètement le 15 août le jour du départ en vacance (pas de stress du boulot) c'est comme ça que j'avais déjà réussi à arrêter quelque mois il y a deux ans mais cette fois je me promet de ne pas y retoucher après même pour une soirée je sais que je vais en bavé mais j'ai tellement honte de moi que je suis incapable dans parler à qui que ce soit je reviendrait vous dire comment le sevrage ce passe tout en m'aidant des expérience que l'on peu lire sur ce forum !

Merci pour ta reponse

---

**hedenne88** - 16/07/2020 à 21h07

salut Michael je te souhaite de réussir passe un bel été a bientôt

---

**Mickael64300** - 12/08/2020 à 12h49

Salut à tous voilà j'y suis maintenant 24 heures j'ai arrêté de fumer et bizarrement je n'ai ressenti aucun effet de manque pour le moment à part beaucoup de mal pour m'endormir et un réveil tre matinal mais contrairement à mon dernier arrêt pas de sueur froide et aucun manque dans la journée il faut dire que je m'y était préparer depuis un moment ma détermination est énorme cette fois et j'ai arrêté le jour de l'anniversaire de ma fille ce qui me pousse à ne plus jamais y retoucher.

J'espère pour vous que cette été ce passe bien je reviendrai vers vous d'ici quelque jour pour vous donner l'évolution de mon sevrage.

Bonne journée à tous

---

**Mickael64300** - 23/08/2020 à 13h01

Salut à tous me ré voilà après 12 jour d'abstinence me voilà rentrée de vacance qui ce sont très bien passé je n'ai ressenti aucun manque j'y et pensée 1 à 2 fois dans la semaine surtout en sentant l'odeur sur la plage mais pas d'envie je suis choqué car à ma première tentative il y a deux ans j'y pensais tout le temps les journées était interminable et j'avais sueur froide la nuit j'étais très anxieux irritable désagréable des insomnie tout les jour et bizarrement alors que depuis 2 ans je fumé beaucoup plus 7 8 joint par jour des le matin avec le café et ben à ma grande surprise rien de tout ça cette fois ci un peu de mal à dormir le soir oui mais pas de nuit blanche et aucun autre effet indésirable je pense que le fait d'avoir planifier mon arrêt a préparer mon esprit à ce sevrage je suis super fier de moi même si je sais que la route et encore longue je ne fait plus la merguez au canapé toute la journée je m. Occupe je suis beaucoup plus présent pour mes filles je souhaite à tous un sevrage comme le mien car ça m'a parrue tellement simple.

Je reviendrai donner des nouvelles de temps en temps pour suivre l'évolution.

Je souhaite bon courage à tous ce qui saute le pas ces dure mes pas impossible ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort à très vite

---