© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Tentative arrêt canna et tabac

Par Profil supprimé Posté le 19/07/2021 à 10h26

Bonjour,

Fumeur de canna depuis l'âge de 15 ans et de tabac depuis celui de 12, je vais tenter d'arrêter. Comme je suis gros fumeur des 2 substances, j'appréhende énormément, surtout pour le sommeil... et la gestion de la solitude (très grande dans mon cas, car j'ai coupé les ponts avec tout au fil du temps... J'ai 50 ans, pas marié, pas d'enfant, pour ainsi dire pas d'amis, et plus de boulot. Surtout que j'ai encore une grosse quantité de beuh à disposition (self production...).

Voilà la base de la stratégie que je vais mettre en place :

- une cigarette électronique pour substitut au tabac, donc avec des liquides contenant de la nicotine et sentant le tabac,

- une autre cigarette électronique pour substitut à la beuh, avec des liquides contenant du CBD et, si possible, sentant la beuh.

L'idée est donc d'utiliser l'un ou l'autre pour palier au manque de la clope et du bedo.

Ce qui me fait le plus peur, ce sont les soirées et surtout les nuits blanches en perspective (le canna a toujours été mon somnifère, j'ai toujours eu tendance à mal dormir et surtout à ne pas m'endormir)...

Voilà, si vous pouviez me dire ce que vous en pensez, si ça vous paraît délirant d'arrêter les 2 en même temps ? Ou si vous avez des conseils ? Ou des témoignages !?

Merci !!!

2 réponses

Profil supprimé - 25/07/2021 à 08h56

Bonjour à tous,

Quelques nouvelles... Commencement du sevrage tabac / canna: vendredi 23 juillet. Ce jour-là, j'ai réceptionné mes investissements "vape" dans la matinée. Bilan: 2 cigarettes avant la réception des vapoteuses et liquides, puis le reste de la journée à vapoter en 6mg de nicotine d'un côté, et en 600mg de CBD de l'autre.

Samedi 24: une clope roulée dans la soirée

Aujourd'hui: je commence la journée avec une clope roulée sur mon café, mais ce sera en principe la seule de la journée.

Bilan: pour le moment, je supporte assez bien l'arrêt du canna (je rappelle que j'en étais à 35 ans de conso dont 25 ans au quotidien). Et mes nuits ne sont pas catastrophiques du tout... Bien sûr, un peu plus de mal à m'endormir, quelques réveils en sueur... Mais ça va, pas de nuit blanche intégrale, pas de crise d'angoisse...

Donc au final, j'ai vraiment l'impression que le CBD joue son rôle même si l'effet n'est pas évident à percevoir pour un gros fumeur de canna.

Voilà, je vous tiens au courant des évolutions, mais ça part bien je trouve!

Bon dimanche à tous !

Profil supprimé - 30/07/2021 à 01h55

Bonjour Serge, comment se déroule votre sevrage?