© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Diminuer pour arrêt de l'herbe

Par Profil supprimé Posté le 10/10/2021 à 19h06

Bonjour,

Voilà ma deuxième semaine de sevrage qui commence.
De 4 longue job pratiquement pur environ, une semaine après je suis à deux joint d'un job ! Je culpabilise de ça defois je m'en fais u troisième très Light.
Après un mois et demie de confinement dans pays, je reprend le travail aujourd'hui, quel joie de s'occuper la tête toute la journée loin de la maison. Cette semaine challenges je vais passer à un joint d'un job par jour !!
Les sauts d'humeur sont les pires, la colère, la tristesse,la culpabilité. je m'occupe tout le temps, pour ne pas y penser. C'est dur, tellement peur de rechuter!

Merci à vous bonne journée

1 réponse

Yoooh89 - 11/10/2021 à 13h39

Bonjour,

La meilleure solution pour arrêté pour moi a été de m'isoler sans aucune conso, et sans possibilité d'en avoir pendant 2 semaines chez mes parents.
Je devais compenser par l'alcool au début pour être honnête, mais une fois que les 2 premières semaines sans fumer aucun joint sont terminés, l'alcool n'est plus nécessaire et les symptômes de sevrages que tu évoques disparaissent.

Là le fait que tu fumes très peu, mais que tu fumes encore rallonge juste ton délai de sevrage.

Au pire, essaye de fumer du CBD la 1ere semaine pour avoir quand même l'impression de fumer un joint, même si ça n'a rien a voir le fait de rouler un truc qui sent, et qui ressemble à la weed ça aide un peu.

bon courage