© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 14/10/2021 à 11h12

Je me sens deffoncer alors que j'ai arrêter depuis maintenant 4jour je consomer une dizaine par jour avant expliquer moi cela me stresse beaucoup.mes sens deconne comme si j'etait deffoncer

3 réponses

Profil supprimé - 14/10/2021 à 21h15

Salut

Ça va passer t'inquiète, ça fait 44 jours que j'ai arrêté et je me sens encore un peu defoncé mais vraiment de moins en moins, et les bénéfices sont incomparables. C'est très dur au début mais de moins en moins dur avec le temps.

Courage !

Profil supprimé - 17/10/2021 à 16h37

Merci à toi çela me rassure ettant donné que ces effets sous quand même super stressant et j'en ai déduis tous un ta de théorie un peut ridicule liée à ces effets particulier ,le plus visible est ma réactivité visuel diminuer très visible quand je joue ou autre je me suis renseigner et c'est max 6semaine j'espère .je voulais savoir si le cbd peut influencer et rallonger ce sentiment de deffoncer particulierement handicapant est déstabilisant

Pepite - 20/10/2021 à 13h10

Bonjour Oreo,

Félicitations pour votre démarche. Cela me fait un bien fou de lire votre témoignage. Je rêve de ce chemin pour mon fils.

Je vous trouve courageux et à votre écoute face aux effets du sevrage.
Vous décrivez parfaitement ce que vous ressentez : du stress. Pour vous relaxer, je vous invite à la méditation de pleine conscience. Moi je la fais allongée, j'écoute une musique douce ou C André, avec un coussinet sur les yeux. Aucun contrôle, rien.

Comment viviez vous le stress lorsque vous consommiez ?

Ensuite, est-ce que vous vous faites aider ? Etes vous entouré ?

Avez vous contacté ici un professionnel (anonyme).

Enfin, qu'est ce qui vous a motivé à arrêter ? avez-vous des projets ?

Prenez soin de vous. Croyez moi, ça on ne nous l'apprend pas. Tout à faire !

Bien à vous,

Pépite