

CANNABIS

Par **Oreo** Posté le 14/10/2021 à 13h12

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

3 RÉPONSES

GastonAnderson - 14/10/2021 à 23h15

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 !

Oreo - 17/10/2021 à 18h37

Merci à toi cela me rassure étant donné que ces effets sont quand même super stressant et j'en ai déduit tous un tas de théorie un peu ridicule liée à ces effets particuliers, le plus visible est ma réactivité visuelle diminuer très visible quand je joue ou autre je me suis renseigné et c'est max 6 semaines j'espère. Je voulais savoir si le CBD peut influencer et rallonger ce sentiment de deffoncer particulièrement handicapant est déstabilisant

Pepite - 20/10/2021 à 15h10

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 ? Êtes-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,

Pépité
