© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arret canabis

Par T-max33150 Posté le 14/02/2024 à 22h15

Bonjour je fume depuis mes 12 ans du canabis sa a commencé au foyer j'ai aujourd'hui 25 ans je suis père d'un petit garçon et sa fait aujourd'hui 3j que j'ai arrêter la fume , j'ai une sensation de manque que j'arrive à gérer mais assez difficilement avec une sensation de vide dans le haut du ventre besoin de soupirer et un peut irrité par moment le pic se situe souvent vers la fin d'après midi jai eu le déclic lorsque j'ai failli casser ma voiture sous l'emprise de cette merde je fumé à peut près entre 2g et 5g par jours et ceux depuis ma tendre enfance.
Depuis c'est 3j j'ai pas re chuter une seule fois mais j'aimerais s'il vous plaît des conseils pour calmer c'est moment de manque intense et savoir dans combien de temps j'aurais plus ses sensation horrible svp aider moi

1 réponse

Profil supprimé - 16/02/2024 à 22h40

Bonsoir,

je vais pas te donner un remède miracle, courage, ça va passer, en attendant tu peux essayer de courir ou autre chose de sportif qui pousse un peu tes limites physiquement (pas trop non plus), ça fait vraiment du bien, physiquement et psychologiquement ça calme bien.