

Forums pour les consommateurs

Arret cannabis

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

Bonjour je fume depuis mes 12 ans du cannabis ça a commencé au foyer j'ai aujourd'hui 25 ans je suis père d'un petit garçon et ça fait aujourd'hui 3j que j'ai arrêté 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 peu irrité par moment le pic se situe souvent vers la fin d'après midi j'ai eu le déclic lorsque j'ai failli casser ma voiture sous l'emprise de cette merde je fumais à peu près entre 2g et 5g par jours et ceux depuis ma tendre enfance.

Depuis c'est 3j j'ai pas rechuté 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 ces sensations horribles svp aidez 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.