© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage

Par Sevrage Posté le 17/08/2024 à 16h52

Après 10 ans à fumer du cannabis l'arrêt me semble impossible, aujourd'hui c'est mon premier jour et la journée à été très longue. A tel point que j'ai fumé un paquet entier ce qui n'est pas dans mes habitudes . Tout en sachant que je n'ai pas de famille ni amis donc je ne peux pas extérioriser, pas de hobbi ou me raccrocher et pas du tout sportive ... j'ai pas de motivation malgré mon envie... j'ai peur de craquer...

1 réponse

Luluuuuuu - 19/08/2024 à 11h55

N'hésite pas à écrire sur ce site je vous répondrai dès que possible.
Le sevrage et long et parfois douloureux suivant les personnes
Apres 12 ans à fumer j'en suis à 1 mois et bientôt 3 semaines d'arrêt. J'avais 2 mois de vacances j'en ai profiter. Malgré que cela est gâcher mes vacances... Les crises d anxiété... Les insomnies... Les douleurs musculaires.. Après c'est seulement mon expérience mais j'ai lu beaucoup de témoignages ou cela et similaire. Il faut écrire en parler souffler faire des exercices de respiration faire du sport apparemment... Et surtout sortir et s'occuper l'esprit