

## SEVRAGE CANNABIS

---

Par **Zozo** Posté le 23/09/2024 à 13h49

Bonjour  
Je fume depuis 13 ans du cannabis à environ 10/15 joints par jours, j'essaie d'arrêter depuis hier comme j'ai essayé plein de fois mais je sens que l'envie de racheter est très présente. Je suis seule, je ne travail pas, c'est très dur et long les journées, j'aimerais m'en sortir mais j'ai l'impression que je n'y arriverais pas...  
Je suis vraiment en manque je ne sais plus quoi faire pour avoir une meilleure vie

### 7 RÉPONSES

---

**Again** - 23/09/2024 à 21h51

Bonjour

Je suis dans le même état que toi j'ai décidé d'arrêter depuis deux jours c'est difficile. J'ai l'impression d'avoir des douleurs dans la poitrine et dans le dos je suis très sensible et émotive. J'espère que ça se calmera avec le temps ça va être difficile, mais je pense que c'est la meilleure décision qu'on est prise on peut pas continuer à fumer comme ça c'est très nocif pour nous même si c'est quelque chose qu'on a aimé et qu'on a eu au quotidien. Je me dis qu'il faut vraiment que je fasse le deuil de cette relation nocive que j'ai avec ça. J'espère que ça va aller mieux et que tu vas tenir, bon courage, en tout cas on est ensemble

---

**Zozo** - 24/09/2024 à 09h09

Salut je te souhaite du courage durant cette dur épreuve que l'on doit traverser ! Je me suis mise au sport ça soulage un peu et la méditation .. à essayer  
Pareil mais c'est un deuil difficile et douloureux qui me rend vraiment triste ...  
Oui courage à toi aussi !

---

**Again** - 24/09/2024 à 09h32

Je te remercie,  
Je vais retourner au sport, ça me faisait beaucoup de bien et je pense que ça peut nous aider.  
Sinon tu te sens comment tu arrives à dormir ?

---

**Zozo** - 24/09/2024 à 10h31

Oui ça relâche la tension !  
Oui car je prends un somnifère et toi? Mais je dors beaucoup moins d'heure qu'avant

---

**Again** - 24/09/2024 à 11h04

J'arrive à dormir mais je me sens super stressé, cela joue sur ma respiration.  
Je me sens anxieuse mais je l'étais également en fumant donc bon ...  
J'arrive pas à méditer il faut que je réessaye.  
Petite victoire car j'ai eu une situation angoissante hier et je sais que en temp normal j'aurai directement fumé pour me calmer et m'anesthésier et la non donc c'est déjà ça.

Je voudrais arrêter sans médicaments et j'aimerais avoir un suivi en addictologie mais aucun centre ne peut me recevoir car ils sont tous saturés  
Alors je me dit qu'il n'y a que moi pour m'aider et le psy que je vois régulièrement

Je t'envoies toute ma force ainsi qu'à tout ceux qui liront ce message  
C'est dingue de voir le nombre de personne qui ont un problème avec la drogue (je le voit d'ailleurs dans mon entourage)

---

**Zozo** - 24/09/2024 à 11h22

Essaie des exercices de respiration avec l'application petit bambou ?  
Bravo c'est un premier pas vers une vie plus saine !

Eh oui je sais ... pareil

Pareil à toi aussi

Oui c'est de plus en plus répandue dans notre génération ...

---

**Again** - 24/09/2024 à 14h06

Bon j'ai voulu créer un discord pour nous permettre d'échanger tous ensemble sur nos addiction mais cela a été refusée  
C'est dommage

Bon courage à tous

---