

Forums pour les consommateurs

## Sevrage

Par Onika Posté le 06/04/2026 à 11h00

Bonjour à tous, j'ai une question

J'ai 28 ans et je fume de la weed depuis mes 15 ans.

Il y a 4 jours, j'ai brusquement décidé d'arrêter pour passer un concours.

Cependant, la journée c'est assez facile de m'en passer, ce week end je n'ai fumé que quelques bouffées sur de la weed énormément coupée ( 3/4 de tabac pour 1/4 de weed ) et jamais un joint en entier depuis ces 4 jours . même si ça m'étonne moi même, je fume quelques bouffées le soir pour m'endormir car sinon je n'y arriverai pas. Signe de faiblesse ? Sûrement.

Mais je ne culpabilise pas car avant je fumais une dizaine de joint par jour, une dizaine de clope...

J'aimerais savoir si je peux être sobre pour le 14 avril si j'arrête maintenant, et si quelques bouffées équivalent à un joint entier ou si c'est aussi grave que de fumer un joint entier, si mes efforts sont inutiles pour le 14 ?

Merci de votre compréhension

Hâte d'avoir vos réponses

Olika