© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Conseils pr arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 30/04/2017 à 19h25

Bonjour
Je fume depuis plus de 10 ans et ça fait 2 jours que j'ai arrêté le cannabis. Je fume des cigarettes. Dois je arrêter les 2 ou juste le cannabis pour tenir ? Je bois bcp de thé et je sens que ça m'aide pas mal.
Quelles ont étaient vos techniques, je suis preneur.

Merci davance

2 réponses

Profil supprimé - 03/05/2017 à 10h25

Bonjour. Tout d'abord, est-ce indiscret de te demander les raisons de franchir ce pas ? C'est une bonne décision.

Profil supprimé - 11/05/2017 à 11h35

Salut,
Je ne sais pas si ça peut t'aider mais je fume du cannabis sous toutes ses formes et régulièrement depuis 4 ans cependant j'arrive à arrêter toujours sur des périodes plus ou moins longue assez facilement.
Je me coupe de tout accès à la drogue déjà, cigarette électronique pour fumer Le moins de cigarette possible, et du sport ou alors je me dépense beaucoup. Le fait d'être tout le temps occupé et de te fatigué occupe ton esprit à autre chose. Si tu as le moyen d'avoir un petit coin de nature hésite pas à aller y prendre l'air et prendre de grande inspiration, ça fait idiot dit comme ça mais ça fait un bien fou autant que s'étirer ^^'
Mon copain lui s'arrête grâce à la méditation et la nourriture saine. Dans le milieu médicale ont Le bassine à l'école sur tout ce que fait chaque produits (alimentaire ou drogues) sur son corps et du coups il s'en dégoûte comme une sorte de pour et de contre : es ce que ça vaut vraiment la peine de fumer ?

En espérant que ça t'aide et quelques soit la raison qui te pousse à franchir le pas je te félicite et te soutient du fond du cœur