© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Le canna à plus de 50 ans ... Une folie pour arrêter ...

Par Profil supprimé Posté le 01/11/2018 à 15h46

Salut
Bon, je crois que je commence à voir la fin de cette histoire de fou, 37 ans de consommation régulière et journalière de canna, entre 6 et 12 pets par jour de beuh ou de shit, le premier juste après le café du matin ....
En fait je cherche désespérément depuis plusieurs semaines des témoignages de personnes de plus de 50 ans sur le net et je dois avouer qu'il n'y a pas grand monde dans mon cas, ou du moins, pas grand monde qui poste quelque chose.
Donc si vous avez plus de 50 ans et que vous fumez depuis la nuit des temps ou que vous avez arrêté, faites le moi savoir !
Là, je suis à 3 mois et demi de sevrage total et, wow, j'ai commencé juste à voir le jour il y a une semaine.
Depuis mes 40 ans j'ai déjà essayé d'arrêter plusieurs fois (avec l'aide d'addictologue et de psy), le plus que j'ai tenu était 2 mois, 2 mois et demi, mais j'ai toujours rechuté.
Maintenant c'est vraiment sérieux, après 3 tentatives de sui...de, je n'ose même pas écrire le mot, je n'ai plus le choix, la troisième a faillit être fatale ... en tout cas je veux témoigner que si vous fumez autant et aussi longtemps que moi, vous êtes mal barrés.
J'ai vécu un enfer total avec ce sevrage, je peux affirmer qu'à ce stade, la dépendance est aussi physique, malgré tout ce que l'on peut dire :
Vertiges, insomnies dingues, tremblements, perte d'appétit, perte du goût, perte de poids, et bien sûr anxiétés, angoisses et dépression non stop. Même avec médocs : xeroquel, zopiclone que je prenais déjà, c'est finalement grâce au prozac que j'ai fini par me sentir un peu mieux, je précise quand même que je suis bipolaire donc avec pas mal de problèmes psy depuis longtemps ..., en fait j'ai essayé inconsciemment de soigner une sorte de dépression latente par la fumette et ce depuis mes 18 ans. Vers 20 ans j'ai pris de la coke pendant plusieurs mois, mais heureusement j'ai pu arrêter vite, et c'est là que j'ai fumé sans compter.
Vous imaginez les milliers de joints depuis 37 ans, c'est énorme, c'est du délire, surtout que j'ai toujours consommé de l'alcool. On finit par s'habituer à un mélange qui est finalement hyper destructeur et dangereux.

Aujourd'hui, après être passé par ces 3 mois de détresse et de lutte quotidienne, je repense à tous ces dealers que j'ai croisés, ces cages d'escaliers, les plans police, les plans douane, les mauvais plans, les plans "je vais prendre l'air 10 minutes", la mauvaise conscience de se cacher avec la famille, les enfants, le boulot ..., la conduite, la fatigue inévitable, wow, bref c'est complètement dingue ...
Tout une vie, ça fait peur ..., finalement je crois que j'ai eu beaucoup de chance, une sorte de protection qui m'a accompagnée, durant toutes ces années, car je pense et je sais avec le recul, que ma vie n'a tenue qu'à un fil et pas qu'une fois.
Je crois sincèrement que j'ai été très chanceux d'avoir pu vivre plusieurs histoires, d'avoir voyagé, fait des rencontres, d'avoir eu des enfants et d'avoir pu tant bien que mal, faire mon métier de musicien même si je sais pertinemment que j'aurai pu faire beaucoup plus et beaucoup mieux si je n'avais pas autant fumer de canna.
Peut-être n'est il pas trop tard ... J'en doute ... à 55 ans ...

Ceci dit - je ne veux pas faire le donneur de leçons - mais ne vous amusez pas trop avec le canna car à forte dose c'est lui qui vous plantera, et tôt ou tard, vous le regretterez un jour ou l'autre.
Aujourd'hui je vois qu'au Canada c'est légalisé, ok, pourquoi pas, moi aussi j'aurai bien voulu voir ça quand j'avais 20, 30, 40 ans, mais franchement est-ce bien raisonnable, à long terme, j'émets des doutes, surtout pour les gens sensibles, et surtout pour les jeunes qui ne se rendent pas vraiment compte des effets d'une consommation régulière ...
Bon ok ok, voilà, j'ai été un peu long, mais je voulais juste rajouter mon témoignage à tous les témoignages de ceux qui ont galèré et ceux qui galèrent encore, pour ma part je fais le vœux de ne plus tirer sur un pet, à mon âge je crois qu'il est plus que temps, il ne faut pas oublier que le canna fatigue la tête et le corps.
Merci de m'avoir lu et prenez soin de vous.

12 réponses

Profil supprimé - 01/05/2019 à 15h55

Bonjour Cannavice,

Oui en effet, ils sont bien rares les témoignages des consommateurs très longue durée et vieillissants. Je me réconfortais en concluant qu'ils étaient bien rares, les vieux boiteux. Et pis tant mieux.

Un grand merci pour cette contribution dont j'étais à l’affût néanmoins.

Je pensais pourtant avoir fait bien ce qu'il fallait pour partir aussi jeune que vite. Mais voilà, à bientôt 48 ans, je suis encore dedans jusqu'au cou et je vieillis aussi vite que mal.

Et je ne peux même pas prétendre ne pas avoir été prévenue.
Il serait peut-être tant de commencer à m'en inquiéter.

As ou vas-tu fêter tes 10 mois d'arrêt ? Comment vas-tu ? Pour le mieux, j'espère.

Tu as sans aucun doute bien raison de mettre en garde d'éventuels futurs vieux consommateurs.
Néanmoins, as-tu quelques promesses de félicité à partager avec de vieilles pinces à décannabiser ?

Encore merci pour ton témoignage. Meilleurs voeux de liberté et plénitude.

Profil supprimé - 02/05/2019 à 10h38

Merci pour votre témoignage.

Il m'a été très utile. Lire une personne avec autant d'experience est toujours très instructif.

Quand je vous lis, je me dis que j'ai bien fait de venir sur ce forum. Grâce à ce dernier, nous pouvons lire de belles choses dans des moments bien sombre.

En espérant que vous vous portez bien.

Bonne continuation.

Profil supprimé - 11/10/2019 à 20h30

Bonjour et merci pour vos témoignages.

24 ans de canna et 27années de clope. Je peux vous dire à quel point il est difficile de s'avouer n’être qu'un accroc à la fumette.

J'ai bien pris conscience aujourd'hui et c'est vrai que de relire ses propres témoignages seulement quelques jours après les avoir écrits fai autant de mal que de bien.

Le mal de constater sa propre bêtise car je ne peux pas dire que j'etais ignorant de ce que je faisais.
Le bien de constater qu'il est bon de remballer son orgueil meme si ça pique toujours un peu.

Après moult tentatives , j'ai repris le taureau par les cornes et stopper depuis le 26/09.
Depuis , l'enfer se dechaine sur moi (à moins que ce ne soit le paradis) . Douleurs abdominales , intercostales courbatures vertiges vomissements, nausées et meme syncope. J'ai finis aux urgences en réanimation plusieurs fois dans la meme semaine.

Le pire pour moi , ce sont les palpitations du coeur qui me coupe le souflle et provoquent des douleurs intercostales et des battements à 120-130 au repos . Alors si à ce moment je me leve .....c'est la syncope assurée.

J'ai repris quelques bouffées depuis c'etait le 3eme jour et j'en avait besoin pour dormir et reprendre des forces car au bout de 3 jours je ressemblais a un zombie.

Depuis je fias tout pour me sevrer et limiter les effets mais j'ai pris conscience que je dois accepter les effets du manque puisque je suis bel et bien accroc .
Mon medecin m'a proposé du xanax 0.50mg. j'en ai pris 3 soirs de suite et j'a ieu l'impression de retomber dnas une autre dependance car le 4eme soir j'etias pressé que l'heure de prendre mon cachet arrive pour aller dormir.

J'ai préféré reprendre 5-6 bouffées pour dormir malgré la culpabilité et ça devient comme si au fond de moi je pleure en prenant ces quelques taffes.

Je ne suis pas encore sorti du tunnel mais ce qui est certain c'est que je ne reprendrais pas cette vie de fumeur.

Et tu as raison quand tu dis que le canna fatigue le corps et l'esprit. Et clairement il finit par dominer le corps et l'esprit. Quand je fais le point en vous lisant sur les douanes et les halls etc.....Je me dis mais ....tout ce que j'ai pu laisser de coté pour aller vers ça. Alors c'est vrai j'ai tout de même fait de belles rencontres et connu des personnes qui m'ont apporté des choses que je ne maîtrise pas mais tout cela tournait autour d'une chose malsaine. Ma dépendance .

Alors apres tout ces "faux" rapports et ces personnes rencontrés je me dis : apres toutes ces années ,combien de fois j'ai pu etre hypocrite avec mon entourage ou même avec de simples connaissances.

AH salut ça fait plaisir de te voir (Bah oui lui il a du bon matos) .etc.....

En tous cas j' impatiente d'arriver à votre stade et de savoir mon corps revivre mais surtout de reprendre le contrôle sur mes émotions , mes envies et mes désirs.
Mais en attendant je supporte surtout les angoisses , les sueurs nocturnes , les palpitations à n'importe quel moment (même si elles sont de moins en moins puissantes et fréquentes) , les maux de tete qui disparaisse aussi vite qu'ils apparaissent les douleurs dans la poitrine (c’est surtout du coté gauche que ça inquiète et

angoisse) les nausées , les courbatures sans parler de la diarrhée ou de la constipation , des vertiges et bouffées de chaleurs et des malaises .

Bon courage à tous ,

Zizou45 - 18/02/2023 à 20h09

Bonjour tout le monde, je viens apporter mon témoignage en espérant qu'il puisse aider, j'ai 44 ans j'ai fumé pendant 30 ans non stop, une moyenne de 12 joints par jours, j'ai ralenti il y a 45 jours, je suis passé à 6 joints par jours mais le problème c'est qu'à chaque fois que je fumais j'étais très angoissé et c'est pour ça que j'avais ralenti d'ailleurs, j'ai tout de même continué et j'ai décidé d'arrêter complètement il y a de ça 20 jours, donc j'ai fumé 0 joints de THC depuis 20 jours et là les crises d'angoisses, le manque d'appétit, les cauchemars, les sueurs froides, les diarrhées, la dépression, je croyais même que j'allais mourir, tout c'est symptômes on durée 15 jours, aujourd'hui j'ai encore des crises d'angoisses légère accompagnée de stress, j'ai encore des diarrhées et une légère dépression, je n'ai plus l'impression de mourir, j'ai retrouvé un peu l'appétit mais j'ai encore le manque de concentration, ma libido a énormément diminuer aussi donc c'est par encore ça au bout de 20 jours, je pense qu'il me reste encore une dizaine de jours avant que ça aille mieux, la chose qui m'a beaucoup aidé c'est ma famille, la religion, les méditations ainsi que l'hypnose, j'ai eu un traitement atarax les premiers jours d'arrêt complet, je prenais 1 atarax le matin et un le soir pendant 4 jours et après j'ai décidé de ne plus le prendre puis il y a 4 jours j'ai décidé d'en reprendre juste une moitié le matin car les cauchemars étaient tellement horrible que l'angoisse revenait rapidement, je prends du desatif pc depuis 3 semaines car j'ai l'impression que c'est plus saint que l'atarax, je n'ai pas pu arrêter la nicotine car sinon j'allais devenir fou, je fume une moyenne de 6 cigarette par jours, defois je me fais un micro joint de cbd vraiment une toute petite pincé, je dirais 0.05g, je vois le bout du tunnel pour être enfin libéré de cette addiction, je souhaite énormément de courage aux personnes voulant se débarrasser de cette substance, n'hésitez pas à demander des informations si besoin, prenez bien soin de vous votre corps le mérite amplement

stoic - 25/02/2024 à 16h02

Bonjour
Je répond surtout à Zizou45, vu la date des précédents messages.
Bravo à toi pour l'arrêt.

J'ai 42 ans, fume depuis l'âge de 16 ans. Petite pause 5 ans y'a 10 ans pour construire ma maison, et suite à une affaire judiciaire (je n'y étais pas obligé). J'ai repris petit à petit et de plus belle. Beuh à profusion vu les plantations.
Moi depuis le jour de l'an aucun spliff.

Pétage de câbles multiples, angoisses, paranos, insomnies, prise de tête avec ma compagne, au boulot.

Je fumais du cbd depuis 1 mois et demi, mais j'avais des test uriniares à faire qui ont été positifs (supérieur à 50ng). J'ai depuis décidé de ne plus fumer de tetes de cbd qui contiennent du THC (0,3%). En gros, on en a toujours un apport quotidien avec, même si il est plus faible.

Juste vaper du cbd (sans THC donc) à l'aide de booster cbd que je rajoute dans mes liquides. ça m'aide

beaucoup, j'ai retrouvé un sommeil correct ou presque. Je ne pense pas que cela soit un placebo, je ne fais pas exprès de ne pas me réveiller en pleine nuit.

Je suis assez contre le chimique et cachton (xanax ou autre). Si c'est remplacer une addiction (mes plantes) par une autre (celle des labos de chimie), je ne vois pas trop l'intérêt.

Je fais du sport, beaucoup. Je vais au boulot à vélo (pas vraiement le choix), de la musculation à la maison, de la méditation (christophe André), exercice de pleine conscience, profiter du moment présent (Eckhart Tolle), ç m'aide un peu lors de mes insomnies etc. Je me ballade en foret aussi, c'est puissant je trouve.

Pour la nicoitne, je fume un peu de clopes 6 par jour, mais vape plus avec un dosage à 3mg/ml.
J'ai diminuer le café, j'essaie de me mettre au thé.

J'ai peur de reprendre (j'en ai plein à la maison). Je pense rester à vaper du CBD.

Si ça peut t'aider.

Plein de courage pour toi aussi, notre corps nous dit merci.

Zizou45 - 26/02/2024 à 13h03

Bonjour Stoic,

Merci d'avoir partagé ton expérience, aujourd'hui sa fait plus d'un an que j'ai arrêté le cannabis et je me sens clairement mieux dans ma tête.

Il m'arrive de fumer 1 micro stick les week-ends mais je ne trouve plus le même plaisir et limite sa me rends anxieux de fumer cette merde.

Par contre je bois 2 à 3 verres de vin le vendredi soir et le samedi et je n'ai pas de problème psychique avec l'alcool.

J'ai fermé mon entreprise avec laquelle j'avais l'impression de ne plus avancer, aujourd'hui je me retrouve à travailler à l'usine en 3x8 alors que je ne connaissais pas du tout le travail en usine, pour te dire la vérité ce job était et est encore ma thérapie.

J'ai réussi mon sevrage grâce à ma femme et mes enfants, grâce à la croyance en notre créateur et également grâce à l'hypnose et les méditations.

Je te conseille de t'exterioriser en voyant des personnes que tu apprécies et trouver un métier qui te plaît.

La base pour réussir le sevrage est d'être bien entouré et surtout avoir des encouragements.

Sortir faire des balades en forêt m'a aidé au début mais aujourd'hui j'en ai plus besoin car j'e me sens beaucoup mieux sans cette addiction.

Éviter de regarder l'actualité aide beaucoup même si c'est difficile de vivre avec des œillères.

Un ami m'a offert du H4CBD et franchement j'ai beaucoup aimé car j'avais juste le côté posé mais pas l'effet psychotrope mais j'ai préférer arrêté car j'ai un doute sur cette molécule.

J'ai du cbd à la maison mais je ne fumes pas tout les jours car j'ai aucun effet mais le goût est sympa de temps

en temps car je fumes du tabac 5 cigarettes par jours environ.

Je suis bien content de ne plus être dépendant du THC c'était pour moi la plus belle chose que j'ai fait de ma vie.

J'espère que mon témoignage te donnera la force d'arrêter cette drogue car pour moi c'est une drogue dure quand on la consomme comme j'ai fait.

Je me suis rendu compte avec l'arrêt de cette substance que j'ai beaucoup plus de sensibilité mais je suis beaucoup plus courageux.

N'hésite pas à venir me poser des questions je me ferrai un plaisir de te répondre.

Prends soin de toi c'est la chose la plus importante dans la vie.

Tu vas y arriver ne t'inquiète pas même si ça peut mettre un peu de temps.

Amicalement,
Zizou

stoic - 28/02/2024 à 15h46

Bonjour Zizou,

Déjà merci pour la réponse, effectivement ça m'aide.

Bravo pur ton arrêt d'un an.
Je poense qu'il est trop tôt pour moi, même un micro stick. J'ai peur de retomber dedans.

Oui l'alcool à moins d'effet psychique je pense (parano), plus sur la déprime mais pas de problème de ce côté là.

Ma thérapie à moi pour le dernier arrêt cela a été de retaper toute une maison ouvrière (pétage de plancher etc. donc du lourd!).

J'ai ma fille une semaine sur deux, et une copine actuellement qui m'aide. La méditation m'aide oui, l'hypnose je me dis pourquoi pas, ça a l'air de marcher.

Mon métier me plait, je suis prof, pas mes chefs, je les hais pour leur incompétences...

Les infos cela fait longtemps que je ne regarde plus, donc pas de risques de ce côté là.

Le H4CBD ne me rassure pas, le CBD c'est déjà pas mal je trouve. Même la vape ça me pose, même si c'est sûr que cela ne me défonce pas, quoique.

Bien content aussi de ne plus consommé, même si je sais que je suis encore dépendant.

Oui effectivement, c'est une drogue dure à haute dose. Je fumais de la sativa bio que je faisais moi même, donc aucun problème de quantité...

Concernant la sensibilité, oui c'est clair je suis à fleur de peau, pars au quart de tour, veut me battre etc. J'essaie de me contenir avec les respirations ventrales etc.

Je pense aussi avopir gagné en crédibilité au boulot, face à mes chefs, qui ne peuvent même plus me reprocher ma conso, qui était en gros mon seul problème.

Je me sens mieux quand même, je prends soin de moi comme tu me le conseille, en tout cas d'une autre manière qu'avant.

Oui je vais y arriver je pense, la dernière fois j'y suis arriver sans aucun cachton, même si cela a été dur, cela a débouché sur de grandes choses dans ma vie (maison, enfant). J'ai confiance en moi et ma capacité à faire de grandes choses quand je suis déterminé.

Au plaisir de te lire.
A +

Tonysuper - 23/03/2024 à 22h41

Bonjour/bonsoir

J'ai 32 ans, j'ai commencé à fumer à l'âge de 16 ans.
J'ai donc passé la moitié de ma vie à fumer.
Il fait ajouter à ça 6 ans d'alcoolisme.

J'ai fait du sport en compétition jusqu'à mes 16 et puis j'ai eu un accident d'escalade ou je suis tombé de 8 mètres de haut.
J'ai du arrêter le sport pendant quelques temps, sans jamais reprendre, et puis à l'âge de 16 ans je voulais m'engager à l'armée et j'ai été refusé parce que je voit pas très bien et j'ai des genoux éclaté.

Et là, ça a été le début de l'enfer, je vivais pour l'armée, on m'a refusé, et j'ai pas su géré la situation, j'ai commencé à traîner dehors parce que j'allais plus à l'école, et là ça y'est c'est parti.

Tout de suite j'ai aimé ça, j'aimais l'odeur, le goût, l'ambiance qu'il pouvait y avoir autour d'un joint et puis après j'ai acheté mes premiers 10 balles.

J'ai appris à rouler et ça y'est j'était devenu quelqu'un aux yeux des gens qui je côtoyais, enfin, c'est ce que je me dit.

Là, ensuite ne trouvant plus mon bonheur dans cette drogue, j'y ai ajouté l'alcool, et ça va vite, on passe d'une bière par jour à une bouteille de whisky par jour.

L'alcool j'ai réussi à modérer, j'ai du mal à boire mais quand je bois, (tout les jours) j'arrive à m'restreindre, en même temps, financièrement c'est compliqué d'assumer.

Concernant les joints, et la vie en général, tout, tournait autour du "pilon", si j'allais en soirée il fallait du pilon sinon j'y allait pas.
Quand j'allais au restau par exemple, j' appréciait le restau uniquement en ayant fumé avant.
Au travail, étant responsable de Magasin, ça m'a rarement fait défaut, mais les fois ou y'a eu des péripéties me concernant c'était à cause de joint.

Sachant que je fumais le matin devant mon café, parfois en arrivant au boulot, à la pause du midi et j'pouvais

aussi m'en envoyer un ou deux l'après-midi. Et puis le soir comme un bon drogué alcoolique, j'allais prendre mon flash de whisky, et j'fumais autant de joint que j'buvais de verre, donc entre 5 et 6.

Et moi, ce qui m'a pas aidé c'est que j'ai jamais eu du mal à me lever même après une cuite, comme si j'avais rien bu ni fumer.

Aujourd'hui je travail plus, je suis en formation en distanciel et je pense que c'est le bon moment pour arrêter, l'alcool, le shit la beuh et la clope.

Avant j'avais peur d'essayer d'arrêter parce que je sais ça joue énormément sur mes humeurs et je voulais pas prendre le risque avec le poste que j'avais.

Alors pour l'instant j'suis plutôt fière de moi, j'ai pas bu depuis 3 jours et ça fait au moins 5 ans ça m' était pas arrivé, et le pire c'est que ça me manque pas.

Le pilon, pareil, ça fait 3 jours que j'ai arrêté, par contre la tentation elle est atroce, j'essaye de m'occuper, et ce qui est particulièrement compliqué c'est que j'habite au dessus d'une épicerie.
Qui dit épicerie, dit les copaings qui boient un coup et qui fume de la qualité juste en bas..

J'apporte mon témoignage en espérant qu'il dissuade quelqu'un de fumer ou de boire, ou alors qu'il encourage quelqu'un à arrêter ces conneries.

Tout l'argent que j'ai mis dedans, tout ce dont j'ai raté parce que j'ai priorisé la fumette et la tise.

Je pense, vraiment pouvoir y'arriver, et j'espère ne pas me tromper, la vie est belle, et ce serais dommage de la gâcher pour des plaisirs éphémères.

Après 3 nuits, je dort très mal, surtout que de base je suis pas un gros dormeur, j'ai des sueurs, j'ai même pas faim, je sais plus quoi faire et c'est aussi pour ça que je suis la.

Mais c'est sur je veux pas retomber.

nat68 - 22/04/2024 à 15h47

Bonjour à tous.

Voilà, moi j'ai 56 ans et je fume non stop depuis 42 ans. Avec une moyenne de 6/10 joints d'herbe par jour minimum. (beaucoup plus en étant plus jeune), mais je n'ai jamais bu une goutte d'alcool de ma vie, et je fume très peu de cigarettes seules dans la journée.

Par contre, contrairement aux autres témoignages, j'ai toujours assumée avec ma famille, mon travail. Cela ne m'a jamais géné dans ma vie, ni dans ma motivation.

J'ai toujours été une personne très speed, donc au contraire cela m'apaise.

J'ai jamais eu de galères "mauvais plans", policières ou autres. Une vie normale en fait. D'ou peut-être cette facilité à continuer.

Aujourd'hui, je veux arrêter. mais comment m'y prendre?

Car si j'arrête, c'est pour ma santé. Car moralement pas trop envie....
Je dois arriver à combiner les 2.

Par ou commencer ???

stoic - 24/04/2024 à 08h49

Bonjour Nat68,

Tu peux commencer par diminuer.

Moi j'étais à 10 par jour de weed perso. Je suis arrivé jusqu'à 2, jusqu'à arrêter complètement. Le plus dur a été d'arrêter complètement. Chaque pèt que tu ne fumeras pas, normalement tu le verras comme une victoire. Moi j'avais commencé par me dire, je ne fume pas de la matinée.
Ma copine et l'amour m'ont énormément aidé, même si j'ai fais des crises.

Tu vas certainement avoir des troubles du sommeil, donc moi je faisais beaucoup de sport pour m'assommer physiquement. Au moins, je faisais du muscle, et le soir, mon corps s'endormait de fatigue musculaire. Quand j'avais trop envie de bédave, je faisais une série de pompe. Si vraiment tu n'en peux plus, tu peux t'accorder des rechutes, car je ne pense pas que cela bloque tout le processus d'arrêt.

Je faisais et fait encore de temps en temps, de la méditation de pleine conscience, pour me sortir le produit de la tête et penser à autre chose. Je voyais ça comme un protocole d'urgence, en cas de gros manque ou crise.

Je fais des ballades aussi dans la forêt. C'est devenu un rituel maintenant.

Je n'ai pas pris de cachets ou autres trucs du genre. Pas envie de tomber dans une autre addiction que celle d'un produit que je fabrique moi même.

Là, ça fait 4 mois que j'ai arrêté. Pas une rechute depuis. J'ai récupéré mon permis, et j'ai des analyses urinaires à faire en aout. Mon corps me dit merci, même si je fume encore des clopes. Ca ne me manque pas tant que ça, pas tant que je l'aurai pensé.
J'arrive à gérer mes émotions, je n'ai plus envie de me taper ou m'embrouiller avec n'importe qui, je retrouve un sommeil de qualité petit à petit. La vie sans canna est mieux, même si je fume un peu de cbd.

Je me suis mis à faire pousser du CBD, ce qui ne m'enlève pas ma routine habituelle de jardinage. Je suis plus du tout défoncé comme avant, c'est mieux pour ma vie pro et perso. J'ai plus l'impression d'avoir besoin de cette (fausse) béquille. J'ai l'impression que c'est plus clair dans ma tête, mes raisonnement ont changé un peu.

Même si tu penses que cela n'a pas eu d'effet sur ta vie ou motivation, j'en doute un peu. Demande à ton entourage ce qu'il en pense. Avec le recul, je fais quand même plus de trucs, même si je n'ai jamais été trop canapé / téloche à rien glander. Je passe moins de temps à rouler/fumer, j'ai plus de temps pour moi, plus d'énergie, je parle plus vite etc.

Le fait d'être speed n'est pas un problème en fait dans la vie de tout les jours. Par contre le fait d'être véner

oui. C'était un peu mon cas, et je pensais que le cannabis m'aidait à supporter les autres/tracas de la vie quotidienne. Maintenant que le THC n'est plus là, je me rend compte qu'il ne faisait que me défoncer, et ne m'aidait pas tant que ça. Il y a d'autres méthodes tout aussi efficace pour s'extirper du quotidien.

Si c'est pour ta santé que tu arrêtes, effectivement, cela va être une bonne chose.
As tu essayé la vaporisation? J'ai un crafty, et l'effet sur les bronches et la santé en général était intéressant je trouve. Je pense que je vaperais du CBD dans l'idéal, quand mes plantes seront prêtes, histoire d'arrêter la combustion et le tabac. Ca reste selon moi, le pire côté du cannabis, l'addiction au tabac qui en découle.

Bon courage à toi dans tes projets d'arrêt.
A +

Ad93 - 03/05/2024 à 10h46

Bonjour,
Sa fait un peu plus de 3mois que j ai arreté tout sa et j attends vos retours pour savoir si suite a votre arret sans subtitut vous faites des selles irrégulières au niveau de leur consistance (molle,semi molle) car sa m inquiete pas mal car les miennes sont très souvent graisseuses...De plus apres les repas parfois je ressens des ballonnements, flatulences...
Amicalement

stoic - 11/05/2024 à 12h53

Bonjour Ad93,

Arrêt sans subtitut non plus, mise à part un peu de cbd.
Pas de changement particulier de ce côté. Peut être as tu changé ton alimentation aussi.
Tu peux manger plus de légumes qui contiennent des fibres, ça aidera peut être, ou au contraire du riz pour raffermir.
Pour les ballonnements et flatulences, peut être ressens tu plus ton corps. Le cana anesthésie tout.
Moi je n'ai pas changé d'alimentation, toujours assez healthy.

J'espère que tu auras d'autres retours.
Bon courage pour l'arrêt.

A +