© Drogues Info Service - 20 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

5eme jours de sevrage

Par 100grParMois Posté le 22/11/2023 à 09h32

Bonjour je reviens vers vous, j'avais déjà fait mon petit témoignage pour vous expliquer ma consommation excessive plus de 100gr de haschich par mois à moi seul.
Je voulais juste vous aider à celui où celle qui a envie de passer ce capte(arrêter de fumer).
Aujourd'hui je suis à mon 5ème jour de sevrage , depuis samedi 18 novembre 2023 j'ai arrêté d'un coup sans passer par le médecin, sans médicament.
Les 3 premiers jours les mêmes symptômes maux de ventre (estomac nœud), nervosité qu'il faut gérer (se parler a soi même aide a contrôler la nervosité), pas d'appétit mais je m,efforcé a mangé par accou, pour digérer je continue la boisson gazeuse à petite dose, massage au ventre aide beaucoup (douche chaude et massé son ventre me soulagé quand même) ,masser son ventre autant qu'il faut et roter mon soulagé quand même. Les 3 premiers jours sont indispensables avoir un tres bon mental aide énormément croyais moi mais pas insurmontable. Des mon 3eme mon collègue et venus chez moi pour vouloir fumer avec moi, je lui comment j'ai procédé mon premier jours j'ai fait pratiquement nuit blanche pour pas tourner dans tous les sens dans mon lit.

4 réponses

100grParMois - 22/11/2023 à 21h20

5eme jours de sevrage aujourd'hui je commence à mieux me sentir, beaucoup moins de douleurs à l'estomac, pas de stress ni envie de refumer.
Je mange un peu de tout à petite dose histoire de m'alimenter quand même.
Aujourd'hui j'ai beaucoup marché je trouve que ça fait du bien à mon estomac, pas de nœud d'estomac aujourd'hui contrairement au 4 premier jours.
La il est 22h06 la fatigue et présente mais je préfère aller au lit un peu tard pour dormir le plus possible.
J'ai arrêté brutalement sans consulter aucun médecin, ni de médicaments pour essayer de dormir, ni cbd.
Moi j'ai commencé à fumer à 16ans aujourd'hui j'en ai 45 je fumer 20joints chargé seul, 1 plaquettes par mois(très grand fumeur) c'était mon seul plaisir.
Ce que je veux vous expliquer c'est que tout le monde peut arriver quand la motivation est la et aussi vraiment l,envie d'arrêter tout le monde peu le faire, 4 premier jours à passer tenir et essayer de faire passer la douleur embêtante mais pas insurmontable, moi beaucoup de douche eau chaude et massage à l'estomac et je me force de rotter vraiment sa me soulagé, aussi je mettais debout baisser la tête et mettais mes 2 mains ???? sur la pointe des pieds comme des étirements ça marche et sa soulagé.
Je suis sur la bonne voie de guérison, moins douleurs aucun stress pas d,angoisse, bonne humeur je revie.
Courage courage et surtout lâcher pas vous ferais le résultat très vite.

100grParMois - 23/11/2023 à 09h02

Bonjour 6eme jours aujourd'hui vraiment amélioration total.
Plus de douleurs à l'estomac j'ai passé une bonne nuit bien dormi de 1h matin à 9h ce matin. Ce matin pas de diarrhée contrairement aux premiers jours. Je reprends goût à la vie envie de voir les gens je suis plus ouvert à l'autre, contrôle mieux ma nervosité.
Au plus les jours avancerons o moins j'écrivais parce que je suis dans le bon chemin de la guerisson.
Peut être que pour d'autres se sera plus difficile que moi, moi personnellement j'ai trouvé 3ou4 premiers jours chiant maux de ventre, diarrhée et manque de sommeil. Je me suis mis en mode combat contre ça, je savais qu'il fallait passer ses 3 ou 4 jours pour commencer à mieux se sentir, retrouver la dynamique de mon corps.
25 ans de fume j'ai réussi à passer le capte des premiers jours, je ne craquerais jamais plus et je n'ai plus l'envie de fumer.
Je vous encourage tout le monde peut le faire beaucoup le mental.

Calitatifornie - 25/11/2023 à 00h33

Bonjour 100g, bravo pour cette décision difficile aussi bien physiquement (les premiers jours) que mentalement !

J'ai également arrêté depuis 2 semaines (je fumais que de la beuh chimique très chargée en thc et j'ai aussi arrêté du jour au lendemain) je trouve que le plus dur c'est de changer ses habitudes et d'arriver a rester actif et a faire de nouvelles activités ou ne serait-ce que les anciennes mais sans bedo cette fois-ci !

tu tiens toujours le coup ? Si oui tu as passé la première semaine c'est top moi ça va beaucoup mieux la première semaine ayant été la plus dure , ça devient petit a petit de plus en plus facile a supporter, et oui je confirme qu'une activité physique comme la marche a pied aide vachement.

Courage on viendra a bout de cette merde pour de bon prochaine étape arrêter le tabac !

Bises Cali

Sosobi - 26/11/2023 à 20h15

Bonjour à toi

Bravo à toi déjà .
Je viens de finir mon joint et demain je compte ne plus en reprendre et ton témoignage m’a fait du bien au moral merci .
Bon courage