

Forums pour les consommateurs

# Arrêt du cannabis

Par Laetitiaso Posté le 10/03/2026 à 19h44

Bonjour a tous ,

Ça fais 5 jours que je n'ai pas fumé et c'est dur , je ne suis pas à ma première tentative d'arrêt, ça fait à peu près 15 ans que je consommait du cannabis ( je parle au passé parce que j'estime que cette fois-ci c'est la bonne je suis fatiguée de ce processus d'arrêt). Il y 'a un an j'ai fait un délire psychotique et j'ai fait un tour en HP l'expérience a été traumatisante mais elle ne m'a pas empêché de rechuter. Aujourd'hui ce qui a changé dans ma démarche c'est que j'en ai parler a mon entourage c'est plus un secret j'ai besoin d'aide et en parler soulage un peu. Vous lire tous me fait du bien je me sens moins seul dans ce combat. Je comprends que je dois impérativement me mettre au sport pour évacuer. J'ai tout les symptôme que vous décrivez, et moi aussi j'ai choisi de le faire a la dure , force a nous et courage. Prendre la décision d'arrêter c'est déjà une victoire. Alors tenons bon on va y arriver j'ai également télécharger l'application Quit weed pour le suivi je vais télécharger aussi arreter de fumer pour la cigarette parce que je fume aussi des cigarette j'ai aussi prévu d'acheter le livre en finir avec la cigarette quitte a galérer autant le gairz une bonne fois pour toutes pour les deux car j'ai tendance actuellement a fumer beaucoup plus de cigarette. Je vous tiendrais au courant régulièrement de mes étapes d'avancement mais j'ai hâte deja d'être a 6 mois je n'ai jamais passer le cap de 2 mois d'arret mais sincèrement je ne saurais comment vous l'expliquer mais cette fois-ci c'est différent peut-être un état de conscience accrue je ne sais pas mais j'ai tellement galérer deja pour faire ces 5 jours que je me dis que maintenant que je suis lancé c'est pour la vie. A bientôt et merci d'avance a ceux qui me répondront.