

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis

Par Doudou91 Posté le 30/09/2026 à 07h39

Bonjour,

J'entame mon 12eme jour sans avoir consommé de thc ni tabac, j'étais consommatrice depuis plus de 20ans. J'ai craqué, j'ai tiré quelque barres de cbd.(je m'en veux).

En ce moment le plus dur est de trouver le sommeil malgré la prescription de 0.25mg de xanax (je me réveille toutes les nuits en sueurs ainsi que le matin et encore après la douche). J'ai essayé la relaxation, de lire, console.. mais rien y fait. J'ai demandé des conseils à mon entourage ceux qui ont arrêté mais au final ils ont tous replongé. Je ne pensais vraiment qu'arrêter était aussi dur.

Si quelqu'un a des conseils je suis preneuse.