

Témoignages de consommateurs

## Arrêt de consommation de cannabis consommatrice depuis 8 ans

Par [Profil supprimé](#) Posté le 2/09/2017 à 21:45

Bonjour,

Voilà cela fait 4 jours que j'ai décidé d'arrêter brutalement et définitivement de consommer du cannabis (car je prévois d'avoir un bébé prochainement mais aussi pour avoir une bonne hygiène de vie).

Étant une grande consommatrice (environ entre 4 et 8 joints par jours) je vous cache pas que le sevrage est très difficile à supporter (nausées, paniques nocturnes + sueurs nocturnes, cauchemars, anxiété et nervosité et maux de tête et grosse perte d'appétit et surtout dur de changer les habitudes à savoir que mon copain continue d'en consommer..).

Je voudrais savoir combien de temps dure en moyenne le sevrage ? Et si vous avez des conseils à me donner..

Est-il possible de prendre un traitement pour éviter les effets du sevrage?

Me conseillez vous un accompagnement psychologique ou non nécessaire? ...

(J'envisage aussi d'arrêter aussi la cigarette par diminution de jours en jours)

Merci pour vos réponses.