

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis

Par Profil supprimé Posté le 21/11/2018 à 13h30

Bonjour, cela fait 23 H que j'ai arrêté le cannabis... Le plus dur est bientôt fait! J'y pense beaucoup... Je vapote beaucoup...

Si vous avez des techniques pour éviter d'y penser, je suis preneur...

6 réponses

Profil supprimé - 22/11/2018 à 21h38

Bonsoir Alexouris.

Il est important de se trouver des occupations afin de ne pas "penser qu'à ça". Le sevrage créera une frustration si tu ne t'accorde pas un plaisir de substitution. Si tu avais une passion c'est sans doute le moment de t'y mettre à fond non ?

Se dire qu'on est non fumeur permet aussi d'être dans un état d'esprit très différent que de se dire qu'on essaye

Encore bravo pour ta décision et bon courage.

Accroches toi ça en vaut vraiment la peine. Tout est question de volonté.

Profil supprimé - 23/11/2018 à 16h15

Bonsoir Bruno-29, merci beaucoup pour ton soutien. J'y pense de moins en moins, ce qu'il y a de drôle c'est que le cannabis n'est pas un regret pour moi, c'est un bon souvenir... Mais un souvenir qui coûte cher à la santé... Maintenant je suis encore plus révolté, encore plus écorché... Je m'occupe mais avec moins d'entrain que quand je fumais... J'écris beaucoup de poèmes!

Je me sens plus mûr... Je considère que j'ai réussi car en aucune façon je ne retoucherai au cannabis...

J'éprouve de moins en moins l'envie d'en parler...

J'apprécie la vie... Je manque un peu d'humour...

C'est le plus beau cadeau que je pouvais me faire d'arrêter. Car je veux vivre le plus vieux possible!

Merci encore.

Profil supprimé - 26/11/2018 à 20h40

Bonsoir Alexouris.

Content de voir que ton sevrage se passe bien et que tu as toujours la même volonté. Félicitation car le sevrage est dur et tu peux en être fier c'est mérité.
Profites et bonne chance pour la suite.
Et encore bravo

Profil supprimé - 27/11/2018 à 10h06

Bonjour Bruno-29, huitième jour... C'est de plus en plus facile... Je vapote encore beaucoup.... Je dors bien avec un Imovane 7,5 mg...

J'apprécie vraiment ton soutien... Je vois mon psy vendredi...

La vie est belle!

Ciao

Profil supprimé - 27/11/2018 à 22h32

Bonsoir Alexouris

Chaque jour passé sans fumer est une victoire et tu te sentiras de mieux en mieux. Vapote autant qu'il te plaira, surtout si ça t'aide dans ton sevrage.
Bravo encore pour cette décision et pour la volonté dont tu fais preuve. Tu peux être fière de toi.

Bientôt tu stopperas l' imovane et tu te sentira vraiment libre.

Bon courage et accroches toi ! Et surtout crois en toi

A +

Profil supprimé - 28/11/2018 à 08h51

Merci encore Bruno-29...

A+