FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TERRIFIÉ À L'IDÉE D'ARRÊTER

Par Mcway Posté le 12/02/2024 à 19h43

Bonjour,
Je fume depuis bientôt 11 ans maintenant, j'ai vécu des choses pas faciles et je fume depuis l'adolescence.
Je suis aussi hypersensible donc anxieuse a fond, aucune gestions des émotions surtout de la colère.
Bref ça me terrifie d'arrêter car je ne sais déjà pas comment gérer en fumant alors sans.....

J'ai vraiment envie d'arrêter mais rien que l'idée de ne pas en racheter me met sur les nerfs ...

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/02/2024 à 00h20

J'ai fumé à peu près 25 ans, beaucoup jeune puis moins, j'ai arrêté et repris plusieurs fois. À un moment j'ai consommé de telles quantités que j'ai décollé complètement de la réalité (paranoïa). Ça m'a mis en danger et ça a ruiné ma vie sociale (études, travail, ami.es) et mon estime de moi (honte, dépression). Comme toi, comme beaucoup, j'ai vécu des choses qu'on devrait pas vivre dans une société saine et je l'ai utilisé comme remède mais je suis certaine d'une chose : c'est un très mauvais remède à l'anxiété, ça peut donner l'impression d'un mieux sur le moment mais globalement ça aggrave l'anxiété. La paranoïa c'est une forme que peut prendre l'anxiété (et un pbm d'estime de soi) , c'est un exemple extrême, à petite dose ça a pas des conséquences si graves mais ça n'arrange certainement pas le problème. Est ce que tu fumes beaucoup ?

Mcway - 19/02/2024 à 10h13

Bonjour, merci pour ta réponse..

Oui je sais que c'est un peu le chien qui se mord la queue car plus je fume et moins je gère émotionnellement : je fais des grosses crises de nerfs. Et des périodes de grosse déprime aussi...
je sais qu'à la longue avec l'arrêt du thc ça apaiserai tout ça, mais là période de sevrage me terrifie. J'ai peur d'être ingérable et de me faire du mal.

Oui je fume minimum 7 joins par jours...

Profil supprimé - 19/02/2024 à 22h34

Oui, je vois bien la peur du manque... Est ce que tu as essayé de réduire ? Est ce que tu pourrais changer de cadre quelques temps ? Genre des vacances, un stage de quelque chose, un truc un peu nouveau ça peut bien aider à se détacher d'une routine dont on ne veut plus. Et il paraît qu'on peut pas fuir ses problèmes, n'empêche pour moi ça marche vraiment bien ! Après on peut pas toujours se le permettre :/ Si tu as la possibilité d'un truc dépaysant, ça se tente, sinon une nouvelle activité... Moi je rêve de partir en voyage mais je peux pas, je me suis mise au sport, c'est pas mal aussi.

Yolap - 23/04/2024 à 23h12

Bonjour,

C’est vrai que les premiers temps, arrêter la substance est synonyme de repenser sa vie, son quotidien, ses habitudes.

J’ai fumer 6 ans des joints sans interruption. Je fumais des le matin. Durant la journée environ une dizaine de joints.

Quand j’ai arrêté j’ai eu du mal : j’avais l’impression d’être vide, de ne pas savoir quoi faire de mes soirées, d’avoir les « bras ballants ». Et je ne te parle pas de symptômes physiques.

C’est vrai que quand on fume, on attend de rentrer chez soi apres le travail avec impatience pour pouvoir se poser et fumer, et une fois que on fume, on ne pense plus a rien et on se laisse guider par notre etat sans se poser de questions.

Mais n’est-ce pas là une manière de ne pas se retrouver seul face a soi meme ?

Effectivement j’ai eu cette impression en arrêtant, d’un vide intersidéral et de me retrouver confronté à moi : je crois que je ne m’aimais pas à ce moment là de ma vie.

J’ai appris au bout de qq semaines d’arrêt à retrouver une routine de vie, des habitudes, un rythme.

J’ai appris a etre seul face a moi meme et à aimer ma propre présence : n’est ce pas la plus belle chose qui soit ?

Qu’est ce que tu as a perdre à arrêter ? Crois moi, rien.

Tu as tout a gagner. Lance toi dans cette course et ne te pose pas trop de questions : tu vas avoir certainement des symptômes, des angoisses, une sensation de vide et c’est là ton âme et ton corps qui seront choqué de l’arret.

Les symptômes physiques passent généralement vite, en qq jours / semaines. Ils sont insupportables mais pas insurmontables. Faut juste etre patient et ne pas trop prendre cela a coeur, se dire que c’est juste temporaires.

Tu te laissera alors du temps, plusieurs semaines, et là tu constatera, je l’espère, que la vie est tellement plus belle en etant clean.

Courage !

Prends cette initiative