FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TROISIÈME JOUR DE SEUVRAGE

Par Profil supprimé Posté le 15/03/2018 à 22h56

Bonjour ,

Ça fait trois jours que j'ai arrêté de fumer et c'est vraiment difficile et plus les heures sans beuh passent , plus un sentiment de peur grandit en moi et j'éprouve des difficultées à vivre avec et surtout j'ai peur de fumer à nouveau pour la faire taire ...

Pour la petite histoire , j'ai fumé mon premier joint jeune (14ans) car mes amis étaient plus vieux et donc déjà à essayer ce genre de chose.
J'ai fumé occasionnellement jusqu'à 17ans ou j'ai commencé à fumer sur des périodes plus ou moins longue (pas plus d'un mois pour les plus longues)

Il y a un an , suite à une accumulation de m**** dans ma vie j'ai commencé à fumer regulierement pour arriver vite a une consommation excessive 20-25g par mois)

J'ai fait un travail pour régler les problèmes qui m'ont fait tomber là dedans , je suis loin d'en avoir terminé avec et il me semblait évident après quelques mois que je devais d'abord régler cette dépendance que je ne supportais plus (les oublies au quotidien , les changements d'humeur , la sensation d'être seul au fond du fond du trou ...)

J'ai donc arrêté lundi après avoir terminé ce qu'il me restait.
J'ai beaucoup de mal à tenir , l'envie est forte mais je me force à penser à tous ce que je ne supportais plus plutôt que les bonnes sensations de fumer ...
Pour l'instant ca tient mais j'ai une angoisse depuis trois jours qui ne cesse de croître et qui m'amène ici :

Quand pourrais je considérer que je suis seuvre ?
Vais je réellement ne plus ressentir ce manque , ce désire profond de fumer juste un peu ... ?

Si quelqu'un pouvait me donner des signes sur lesquels je pourrais me baser pour savoir ou j'en suis ça m'aiderait beaucoup ...
une autre question me trotte dans la tête , d'expérience d'un ancien fumeur si possible , pourrais je un jour fumer de manière récréative sans prendre le risque de reprendre mes mauvaises habitudes ?

D'avance merci

15 RÉPONSES

Moderateur - 16/03/2018 à 10h18

Bonjour Phoenix,

Déjà merci d'avoir répondu à Azerty25 dans son fil. Le soutien entre fumeurs qui essayent d'arrêter le cannabis c'est important. Vous avez une expérience unique et de bonnes idées qui peuvent servir aux autres. Le fait de partager et d'aider les autres cela aide souvent à s'aider soi-même !

Pour ce qui est de votre sevrage vous êtes dans le moment difficile. Celui de l'envie de fumer et de l'angoisse de céder, de ne pas y arriver. Cette envie s'estompe rapidement mais c'est aussi elle qui est souvent la plus difficile à surmonter. Elle est en effet psychologique et du coup on ne voit pas la limite, le moment où elle va céder le pas aux choix qu'on fait.

Cependant, c'est surmontable et vous devez prendre confiance en vous pour en être certain. D'ici quelques jours cela devrait déjà être moins fort. Continuez à penser aux bonnes raisons que vous avez d'arrêter de fumer mais aussi occupez-vous. En effet cela passera beaucoup plus facilement si vous trouvez des activités qui vous empêchent de penser au cannabis. Faire un peu de sport peut aussi aider à évacuer le stress, la tension que vous ressentez actuellement.

Chez les "gros" fumeurs qui arrêtent il y a souvent le témoignage qu'on se sent "libéré" vers 3 semaines à un mois. Ce n'est pas seulement que les symptômes de sevrage ont disparus, c'est aussi que l'esprit est plus clair, que l'énergie revient et que les relations sociales s'améliorent. On éprouve du plaisir à s'en être libéré. C'est ce que vous allez sans doute éprouver vous aussi alors, pour vous aider, focalisez-vous sur cette perspective et soyez fier de vous

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/03/2018 à 13h30

Merci à vous ça m'a fait du bien de lire votre message.

Je sais que je vais devoir me battre et que ça ne sera pas facile mais il y a un point que je n'ai pas évoqué c'est que peu de gens sont au courant dans mon entourage de ce problème ... en faite il n'y a qu'une personne avec qui j'arrive à en parler du coup au quotidien je suis comme une personne normale , j'ai pas mal d'activité , j'ai gardé une vie sociale et j'avais reussi à trouver un équilibre (qui n'en est pas un) à être intégré normalement sauf que tout ce qui était difficile à gérer voir douloureux bah je l'étouffais avec l'herbe et je ne me sens pas capable d'affronter les moments de stress ou tout simplement les baisses d'humeur ...

je suis venu ici aussi car je n'arriverai pas à appeler pour demander de l'aide que ça soit des inconnus (service d'aide) ou mon entourage (meme la personne qui est au courant)

Cette honte , ce sentiment d'être faible et fragile je ne parviens pas à l'accepter alors je cherche des personnes ayant ressenti ça en espérant pouvoir m'en sortir par des moyens qui ne me vienne pas à l'esprit aujourd'hui car je le sais , je le sens , pour l'instant si je devais faire face à une forte contrariété ou si des choses enfouies remontait de manière un peu trop virulente bah je vais fumer dans l'heure qui suit ... c'était instabilité mentale est effrayante pour moi ...

Encore merci

Profil supprimé - 19/03/2018 à 00h50

Tu as bcp de courage tu es sur la bonne voie continue sur cette lancée tu en sortiras vainqueur . Bon courage à toi

---

Profil supprimé - 19/03/2018 à 10h06

Les premiers jours sont les plus dur. Et si tu craques, c'est du coup de plus en plus dur d'arrêter car on sait que les premiers jours sont les plus durs.

Tu es sur la bonne voix. tu penseras parfois à fumer, mais de moins en moins. Cependant, dans quelque jours et semaine, tu risque de penser qu'un joint en soirée ne fera pas de mal et pourtant si.

J'ai arrêté de fumer il y a 3 ans. Mais le 31 décembre 2017, j'ai cru que j'étais assez forte pour avoir une consommation récréative... Et je suis retombé dedans . J'ai du coup arrêté de fumer depuis 4 jours. Et ça me ma que forcément, mais j'en ai marre d'être feneante et défoncé, ce n'est pas une vie.les beau jours arrive, il faut en profiter.

Les anciens fumeurs, surtout ceux qui fumait de grande quantité, n'y touche plus, car comme l'alcool et les cigarettes, juste une verre ou une taf et tu rechute..

Bonne chance dans ton sevrage,

Profil supprimé - 19/03/2018 à 23h30

Bonsoir ,

Merci pour vos encouragements , ça fait du bien

La ca fait une semaine et effectivement la sensation de manque est de plus en plus rare et beaucoup moins forte.

Par contre mon sommeil c'est une catastrophe et du coup quand on ne dort pas on réfléchit et le soir cest donc encore compliqué ...

J'ai même fait un rêve , même si je me suis réveillé en panique je me dis que c'est bon signe lol

Je continue à rester sur mes gardes mais j'y crois un peu plus ...

Merci à vous

Profil supprimé - 20/03/2018 à 09h50

Bonjour à tous. Je fume depuis l'âge de 15ans quotidiennement j'en ai actuellement 30.
Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai essayer d'arrêter de fumer mais à chaque fois j'étais seul car j'ai aussi trop cacher ma fréquence d'utilisation à celle qui m'accompagne. Je lui est promis trop de fois que jetait clean alors que je n'avais rien changer du tout sauf que je fesai très attention à ne rien dévoiler. J'ai même penser que rentrer dans l'armée pouvait m'aider à changer de vie (pas que pour le stup) 5ans de contrat depuis un an dans un autre métier je suit maintenant avec un casier pour trafic de stup j'ai plus de permis ce qui m'empêche de bosser j'ai surtout deux enfants et je je veux pas qu'il me voient péter un plomb sans arrêt. C'est la première fois que je consulte ce site et vous me motiver encore plus en se sentant pas seul. Ce coup ci m'a compagne est au courant de tout je lui est tout dit mais n'étant pas fumeuse et obliger de travailler deux fois plus pour rattraper mes bêtises elle n'est pas d'une grande aide et c'est compréhensible. J'ai l'impression que quand j'ai plus rien que je peut aller rechercher un 10g c pas si grave et puis sa va me permettre de pas faire chier le monde. J'en peut plus de ça.
Un truc sur phoenix une fois que tu as arrêter les premiers jours sont les plus durs et que il ne faut au grand JAMAIS y retoucher car je pense que tu ressent comme moi que en fait c'est pas si grave de fumer mais pour se donner du courage on doit voir tout les effet négatif que la consommation a eu sur nos vies

---

Profil supprimé - 20/03/2018 à 10h02

Phoenix si sa peut te motiver encore plus à arrêter c'est que moi tu m'a motiver à arrêter aussi. Le fait de ne parlez de ce problème à personne et de se sentir faible et fragile je le ressent aussi. Et l'arrivée des beaux jours je me dit un pti truc au soleil dans le jardin sa me fera du bien mais non merci à ton post sans le vouloir tu m'a donner de la force à te suivre

---

Profil supprimé - 22/03/2018 à 23h50

Bonsoir ,

Ce soir ca fait 10 jours et gros coup de mou ...
Passé "l'euphorie" des premiers jours ou j'étais presque fière d'avoir arrêté, les angoisses qui m'ont poussées à fumer autant revienne et malheureusement les mauvaise habitudes aussi.
Heureusement je passe ici avant de faire de la m**** et je lis ton message susu...
Tout d'abord ca m'a touché car ton histoire est sur certain points étrangement proche de la mienne ...
Je suis entré dans l'armée également en me disant que ça me forcerait à arrêter après 4 ans j'ai décidé de ne pas continuer et même si ce n'était pas la raison principal , les tests réguliers me saoulaient car j'ai continué à consommer mais j'arrêtais à chaque fois quelques semaines avant de les faire.
Je me suis fais aussi la même réflexion , les beaux jours arrivent , je me ferais bien un petit kiffe occasionnellement pose dehors avec de la musique ...
Et la Maintenant je me dis aussi que si je reprenais un peu en le faisant durer ça m'éviterai y de saouler les quelques personnes qui sont au courant ...

Mais j'ai lu ton message et ça peut paraître con à dire mais j'ai envie de rester clean pour pouvoir continuer à compter les jours ici avec toi et les autres qui ont la gentillesse de venir ici partager et me soutenir ...

J'avais besoin de lire qu'il ne fallait jamais que je fume au risque de gâcher tous ces efforts et j'espère sincèrement que je serais capable de m'y tenir ...

Je te souhaite beaucoup de courage et je crois en toi tout comme tu crois en moi

Merci beaucoup ...

Profil supprimé - 23/03/2018 à 15h12

Slt Phoenix. Je vois que l'on a cru tout les deux faire bien en s'engageant. Moi j'avais "la chance" d'avoir un infirmier corompu lol c'était un gars qui squattait avec nous et qui suivait l'escadron partout où on allait sur le ter ter mais Oui fau quon tienne le coup moi j'ai fait la connerie de trop ya quelque mois j'ai faillit perdre ma famille maintenant faut que sa s'arrête. J'essaie de prendre de la hauteur pour me rendre compte que cest pas une drogue sur que j'arrête je suis contraint de rester chez moi encore quelque semaine j'essaie de trouver des activités et qd sa va pas Cômme je voudrai j'en parle avec ma compagne ou meme ici. Sa motive de savoir que tu suit le post et que on est deux dans la galère. Ont est des bonhomme dans quelque mois on profitera des économies que l'on a faites !! Allez on tien le coup

---

Profil supprimé - 23/03/2018 à 20h00

Bonjour tout le monde, je suis soulagée de trouver ici une discussion qui nous permette à tous d'aller mieux. C'est la première fois que je vais tenter de me libérer, au moins en paroles, de l'addiction et j'espère que ça me donnera enfin le.courage de sauter le pas et arrêter.
C'est vraiment la souffrance qui ressort dans vos messages, la honte, la peur, les angoisses, mais aussi et évidemment l'espoir et la motivation.
Il n'y a effectivement que nous mêmes pour lutter au quotidien contre les envies et les déceptions, mais savoir qu'on peut recevoir des encouragements de personnes qui comprennent sera forcément salvateur.
Personnellement, JEN AI MARRE de fumer, de claquer mon fric, d'être une mère toxicomane, bien que les apparences soient préservées. Mais face aux cauchemars après 1 semaine de sevrage, autant dire que je sais combien le combat sera dur. Après 15 ans de consommations il va falloir complement se redécouvrir, et même si le constat ne sera pas catastrophique, qui viendra apaiser les regrets?
J'ai réussi à présenter aux thérapeutes le produit comme une consolation, car quand on souffre, fumer anesthésie. Mais ne veux plus considérer le cannabis comme un ami pas trop chiant, je veux me tourner enfin vers mes amis et partager avec eux. Mais partager quoi? Une vie de fumeuse?
C'est pourquoi je vous remercie d'avoir partagé vos expériences, ça nous rendra plus forts.

Profil supprimé - 23/03/2018 à 23h58

C'est ça le truc susu c'est qu'au final on peut toujours feinter , il y a tjs moyen d'esquiver jusqu'au jour où le couperet tombe.
Apparement pour toi il est tombé , pour ma part j'ai eu la "chance" de ne pas en arriver là mais en te lisant et en réfléchissant avec l'esprit plus clair désormais je me dit que le risque n'en vaut pas la peine.
Je me dis ça souvent , je suis capable de m'en sortir bordel et je compte bien me le prouver !

Bonsoir lalaland , félicitation à toi pour la première semaine car je trouve que c'est vraiment le plus dur , tu ne vois pas forcément les effets bénéfiques de l'arrêt et tu ressens surtout le manque , le vide que tu comblais peut être avec l'herbe ...

Même si chaque seuvrage est propre à chacun je pense qu'avec un peu de temps encore tu vas te (re) découvrir et c'est ça que tu vas pouvoir partager avec tes amis , redécouvrir des plaisirs simple ... perso ce soir je suis allé chez un pote et rien que le faites de passer une soirée sans regarder l'heure parceque j'ai envie de rentrer chez moi pour être stone bah ça fait du bien !!

Tu es la seule à pouvoir trouver tes bonnes raisons mais je suis convaincu qu'il en existe aucune qui justifie de continuer à fumer ...

Perso j'apprécie d'avoir à nouveau une mémoire à court terme fonctionnelle , de m'occuper des choses en temps et en heure , d'apprécier les moments avec mes amies parceque c'est là que je me sens vraiment bien et en phase avec moi même et surtout ne plus être dépendant d'un truc qui me ruine la santé et le porte monnaie

Tu parlais de ne plus voir ça comme une ami pas trop chiant , je dirais meme que c'était le genre d'ami qui m'emmenait constamment dans des galères et sur qui tu ne pourras jamais compter !

Courage à vous , on sera bientôt libre bordel !

Profil supprimé - 03/04/2018 à 21h49

Bonsoir à tous,

Je tiens tout d'abord à remercier toutes les personnes qui partagent ce qu'elles vivent avec la consommation de cannabis.

Cela fait plusieurs années que je fume mais cela fait environ 3ans que c'est devenu mon quotidien.

J'ai eu un passé difficile, la découverte d'une malsdie, une tentative de suicide, qui m'a mis dans le coma pendant 3 jours. Aujourd'hui, je ne remercierai jamais assez la personne qui m'a sauvée de justesse et qui me soutient quotidienement dans mes démarches.

J'ai fait pas mal de thérapies pour m'en sortir mais rien n'y fait, dès que je suis dans mes moments sombres (j'en ai souvent), je me dis que fumer ça me fait un bien fou..
Depuis une année (ou plus), j'ai pris l'habitude de fumer un joint avant d'aller me coucher mais cela s'est transformé en 2, 3 et j'en passe.. Plus j'en consomme, moins ça me fait de l'effet, en tout cas, c'est ce que je ressens, alors ma consommation va en augmentant..

Ce soir, cela fait 3 jours que je n'ai rien consommé et c'est très difficile, surtout les nuits, comme pour beaucoup d'entre vous. Comme je suis en manque et que j'y pene régulièrement, j'ai complètement vrillée contre mon copain (qui m'a sauvée et qui est tout le temps là pour moi) et j'ai mis un terme à notre relationc, alors qu'il n'avait rien fait de spécial.. Il n'était pas au courant de ma consommation régulière car nous ne vivons pas ensemble. Du coup, j'ai fini par tout lui dire mais je ne sais plus quoi faire pour totalement arrêter et je me considère comme un « fardeau », avec mes pétages de plombs sans raison valable..

Alors je suis venue trouver du réconfort pour ne pas retomber dans la fumette ce soir. Vos témoignages m'ont fait un bien fou.

Je veux vraiment tenir le coup et m'en sortir car c'est devenu un calcaire dans la ve de tous les jours.

Est-ce que qqn a déjà tenté des thérapies qui ont fonctionnées?

Merci et très belle soirée !

Profil supprimé - 04/04/2018 à 11h02

Bonjour,

J'ai été un gros fumeur de 18 ans à 35 ans (15 joints par jour). Je ne compte même plus les tentatives que j'ai fait pour arrêter et je replongeais de plus belle à chaque fois. Et puis un jour pourtant fait comme un autre j'ai brûlé toutes mes cultures et ce que j'avais récolté. Je pense que ce jour là j'avais réellement la volonté, ça n'a pas été dur sauf les nuits au début où je ne dormais quasiment pas et transpirais beaucoup.
Je pense que tout ce passe en priorité dans le cerveau, c'est lui qui commande tout. Si vous arrêter et que vous n'êtes pas occupé dans votre vie, ça va être très dur à tenir, il faut au maximum occupé le cerveau à faire autre chose qu'à lui laisser du temps libre pour penser à ça. Après vous pouvez demander l'aide de n'importe qui, n'importe quel médoc, si la volonté n'est pas là, ça ne servira à rien et au moindre petit pépin vous replongerez. Et puis franchement devenir accroc à ces saloperies de médocs ce n'est pas mieux que le cannabis.
Je sais de quoi je parle, j'ai pris tout un tas de médoc qui m'ont rendu dépendant et pareil que pour le cannabis, j'ai tout arrêté d'un coup. J'ai aussi eu une expérience avec la cocaïne et pareil, tout arrêter du jour au lendemain.

Après je pense que l'on ne sera jamais sevré de ces produits, notre cerveau a gardé dans un petit coin le plaisir avec ces toxiques donc si on y retouche on a de fortes probabilités de replonger encore plus fort, mieux vaut donc ne pas tenter le diable.
Et franchement même si pour certains c'est dur au début, vous verrez qu'ensuite apprécier la vie sans toxiques, c'est 100000000 fois mieux...

Profil supprimé - 09/04/2018 à 23h51

Bonsoir Mimimila,

Bravo à toi pour la prise de décisions et pour avoir tenu les premiers jours.

Je ne pourrais te dire pour les thérapies, j'en ai pas fait mais si tu veux plus d'information là dessus n'hésite pas raconter ton expérience sur une discussion, les modérateurs seront te conseiller

Sinon de mon vécu et bien ça fait un mois aujourd'hui que j'ai arrêté.
Le constat est simple : que du positif !!
Je me suis enfin retrouvé , en pleine possession de mes moyens , réactif , motive et même mes proches qui ne savent pas que j'ai fumé ni arrête me disent que je vais beaucoup mieux depuis quelques semaines ...
Alors là dessus accroche toi car la délivrance est au bout !
Je ne te cache pas que ça a été difficile et encore maintenant j'y pense , je ressens encore l'envie surtout quand ça ne va pas ... ma solution dans ces moments là c'est de faire l'effort (surtout pour mon cerveau) de penser non pas à ce moment éphémère de plaisir et de soulagement que j'aurais si je fumais mais à toutes les angoisses , les moments rates ou gâches parceque j'étais perché ...
Aux amis que j'ai perdu , aux relations amoureuse aussi ... alors on est tous différent mais peut être que ça pourrait t'aider surtout que tu sembles avoir la chance d'avoir un copain sur qui te peux compter !

Toi même tu dis que tu petes des câbles et que ça nuit à votre relation alors quand l'envie est forte effectivement occupe toi l'esprit soit par des activités , loisirs ou tu n'avais pas de lien avec la drogue et à mon avis pense ou mieux parle avec ton copain et nourris toi du bien qu'il te fait comme tu l'as dit aussi pour ne pas craquer ...
Car promis d'ici quelques jours tu vas voir les améliorations et tu ne regretteras pas ton combat !

Je pense également que tu ne dois pas avoir à disposition ce que tu prenais , jette tout , efface les numéros des gens qui pourraient t'en filer ...

N'hésite pas à échanger sur ce forum , perso ça m'a fortement aide à tenir et je ne suis pas le seul

Bon courage pour la suite

Moderateur - 10/04/2018 à 12h52

Bonjour à tous,

@Phoenix : j'ai relu votre premier message et je lis celui d'aujourd'hui et tout simplement bravo pour le chemin parcouru. Vous pouvez être fier de votre premier mois d'abstinence. Vous avez retrouvé ce que je vous avais annoncé : de l'énergie et vos proches ont vu la différence. C'est du positif et j'espère que vous l'appréciez Gardez clair dans votre esprit de ne plus fumer de joint, même quelques lattes, même et surtout pour "décompresser" en cas de problème et tout ira pour le mieux. Je ne dirais pas que c'est "gagné" mais le plus dur du sevrage est passé.

@Mimila : je crois qu'il peut y avoir du positif dans la révélation que vous avez faites à votre copain car vous lui donnez les moyens de vous aider. C'est très manifestement un allié pour vous. Vous n'avez pas pété les plombs sans raison comme vous avez l'air de le penser mais bien parce que vous êtes en train d'essayer d'arrêter. Les premiers jours sont difficiles et mettent les fumeurs sous tension. Ne négligez pas que cela soit une bonne raison en soi pour péter les plombs et pardonnez-vous cette saute d'humeur. Vous êtes à cran tout simplement.

Vous dites que vous avez suivie plusieurs thérapies sans succès. Ce que j'ai envie de vous dire par rapport à cela c'est que oui il y a bien entendu des thérapies qui marchent mais qu'il y a aussi souvent plein de raisons qui font que cela peut ne pas marcher. Cela peut être que vous n'avez pas rencontré la bonne personne, que vous avez trop attendu de ces thérapies, que d'autres facteurs dont votre dépendance au cannabis ont plombé vos chances de succès, que ce n'était pas adapté pour vous à ce moment-là, etc.

Mon conseil serait de vous dire d'y aller en toute modestie. Ne recherchez pas la thérapie qui va régler tous vos problèmes mais peut-être un à la fois. Dans l'immédiat je vous suggère de vous faire aider par les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) pour arrêter le cannabis et consolider cet arrêt. Le reste risque de venir ensuite assez "naturellement". En effet l'arrêt du cannabis est un objectif très concret et il va faire ressurgir d'autres problèmes. Or, les équipes des CSAPA sont pluridisciplinaires et vous aideront aussi bien pour l'arrêt que pour la suite, sur les plans médicaux, psychologiques et sociaux que pourra soulever votre arrêt. Les CSAPA travaillent en outre souvent en réseau et pourront le cas échéant vous orienter vers des thérapeutes adaptés à la nature de votre problème.

N'hésitez pas à nous appeler (appel gratuit) pour avoir les coordonnées du CSAPA le plus proche ou utiliser notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

N'hésitez pas aussi à nous raconter comment cela évolue pour vous et si vous arrivez à tenir votre arrêt ou non. C'est en parlant et partageant que l'on pourra peut-être vous aider.

@Mikey : bravo pour votre parcours et merci pour votre soutien à Mimila et vos conseils.

J'y mettrais un bémol : certes la volonté est nécessaire mais elle ne fait pas tout et en fait la motivation à arrêter est bien plus importante. En effet on peut vouloir arrêter mais on peut ne pas en avoir la force ou les moyens parce qu'on a des problèmes personnels, qu'on est hyper-sensible, qu'on est seul, etc. Les rechutes se succèdent et si l'on n'est pas réellement motivé alors on se décourage et on baisse les bras. La motivation peut avoir un aspect très concret lorsqu'on envisage la réalisation de projets que seuls l'arrêt du cannabis rend possible. Mais la motivation c'est aussi une "vision" de soi une fois débarrassé du cannabis et la croyance qu'on peut y arriver. Cela nécessite un peu d'estime et de confiance en soi. Il ne faut alors pas être parasité par de trop gros problèmes personnels qui vous ramènent en arrière.

Par conséquent si votre exemple est un bel exemple car vous montrez qu'un gros fumeur peut réellement s'en sortir seul en prenant de fortes décisions pour lui-même, je dirais cependant que cela ne s'applique sans doute pas aussi simplement à Mimila. Elle fait en effet état d'un passé difficile qu'elle n'a pas pu entièrement régler pour le moment. En l'occurrence je dirais donc qu'elle fait partie des fumeurs qui gagneront sans doute à avoir une aide pour arrêter et un accompagnement pour tenir le coup et se renforcer. Si elle en est d'accord bien entendu.

Cordialement,

le modérateur.