© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je veux arrêter

Par Profil supprimé Posté le 05/04/2019 à 07h09

Bonjour à tous
Ça rassure et motive vos témoignages. Merci
Je pourrai pas étaler toute ma vie mais juste dire que je rencontre des problèmes et je crois qu'ils sont à cause de ma conso. Je fume depuis 15 ans. Depuis plus de 10 ans je fume que ça pas de clope. Du matin au soir tout en étant super active.
Je pense avoir des soucis d'ordre psycho. Légers mais présents. Un peu schizo parano. Je veux arrêter. Chaque jour je me dis demain. Ces dernières semaines sans bosser m'ont fait surconsommer. Je compte plus les joints mais rien que là il est 9h debout depuis 7h c'est mon 3ème et je vais surement continuer jusqu'à ce soir.
Je fais un peu de sport je mange relativement bien bon beau et bio sans viande depuis 6 ans.
Je me sens bien juste des soucis relationnels. Je me sens isolée incomprise jugée critiquée. Je doute de l'Amour et la sincérité de mon homme. Je mets notre couple en danger je dois retrouver mes capacités de raisonnements. J'ai besoin d'aide mais je sens que je suis la seule à pouvoir m'aider. C'est pour ça que je crache le morceau.
Je manque de courage, comme si j'arrivais pas à décider de changer. Comme si j'étais bloquee alors qu'il suffit d'arrêter de fumer et adopter de meilleures pensées. J'attends de me réveiller un matin avec cette force en moi.
Je crois en moi au fond.... Je dois juste Trouver la Force du Courage.

Arrêtons de nous enfumer le cerveau. Il faut voir clair pour CHANGER. Devenir la meilleure version de Soi même. Une mission.

Belle journée à Toi

1 réponse

Moderateur - 14/05/2019 à 08h14

Bonjour Giagaza,

Votre message commence à dater un peu mais je tenais d'abord à vous dire que vous avez été lue et aussi venir aux nouvelles.

Avez-vous pu franchir le cap et vous y mettre ?

Pour les professionnels il y a une phase, avant de passer à l'action, et c'est exactement ce que vous décrivez.

Vous ne savez pas encore à quoi vous accrocher pour faire la différence et vous y mettre mais vous donnez l'impression d'être sur la bonne voie.

Alors je vous encourage, si ce n'es pas déjà fait, à y aller. Pensez notamment à l'argent que vous allez économiser, aux nouvelles sensations que vous allez connaître et à la baisse de ce côté schizo/parano dont vous parlez. Bref attendez-vous, après un passage un peu difficile sans doute les premiers temps, à retrouver de belles choses et une nouvelle énergie.

Go go go (si ce n'est pas déjà fait) .

Merci de donner de vos nouvelles si vous lisez ce message.

Cordialement,

le modérateur.