© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Témoignages de consommateurs

Sevrage difficile mais tant de bénéfices

Par Profil supprimé Posté le 23/04/2019 à 11:27

Bonjour! Pour ma part , mon ami et moi avons arrêté ensemble il y a un peu plus de 15 jours. Je le vis beaucoup moins "bien" que lui car j'ai fumé quotidiennement pendant plus de 10 ans, mais il me donne beaucoup de force . Les 2 premiers jours jai pleuré du matin au soir et il m'a traîné à la salle de sport et j'avoue que ça m'a fait beaucoup de bien. Ensuite jai pu ressentir les sautes d'humeur, une agressivité inexplicable, de la fatigue intense qui m'oblige à faire des siestes, des sentiments de déprime soudain, et puis cette sensation constante que ça n'ira pas mieux. Mais e sais que tout ça est dans ma tête car je ne suis pas quelqu'un de dépressif , et votre témoignage me donne confiance . J'espère que ces quelques semaines de sevrage seront de moins en moins dures , et que je finirais par apprecier ma vie a sa juste valeur! Merci à vous