© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je veux arrêter mais j'ai beaucoup de mal

Par Profil supprimé Posté le 08/06/2020 à 13h39

Bonjour à tous je suis fumeuse de cigarettes depuis mes 13ans et je fume des joints depuis mes 16ans. Aujourd'hui je vais sur mes 28ans. J'ai une très grosse consommation de joints depuis mes 18ans (env. 7 à 12 par jour). Je commence dès le matin en buvant mon thé... Je me rends bien compte que c'est énorme et abusé. Je n'ai jamais fait de pause volontaire avant mes 24ans et depuis le plus long arrêt à été 2mois. Évidemment les cigarettes en plus (en voiture, au boulot, les lieux publics,...).
Ça fait 4ans que j'ai pris conscience que je me détruisait complètement la santé. J'ai fait de nombreuses dépressions, beaucoup de mal être, de souffrance et j'en passe... Les périodes de sevrage à chaque fois que j'arrête sont terribles ! Plus aucun appétit pendant 4/5 jours je ne mange donc rien, ensuite pendant 1 semaine environ je mange quelques bouchées, j'angoisse à l'idée d'être chez moi et ne rien faire, cauchemars, vomissements les 2 premiers jours, mal de tête, je redoute les journées au moment où je me lève car je me dis aussitôt les yeux ouverts "j'ai envie de fumer", "si seulement je pouvais dormir tout le temps pour éviter de penser et m'angoisser". Bref c'est vraiment dur et je finis toujours par replonger... Je désespére de ma faiblesse et de cette addiction, et je parle de même pour la cigarette j'ai essayé d'arrêter encore et encore mais je ne tiens pas.
Y a t il des personnes qui ont vécu une vie similaire et aujourd'hui ne touche plus à rien ? Comment avez-vous réussi ?
Je ne suis pas la pour être juger, mais pour avoir de précieux conseils, de l'aide, du soutiens. Merci pour votre lecture