

Forums pour les consommateurs

J'ai besoin d'aide

Par Profil supprimé Posté le 17/04/2021 à 11h07

Bonjour

J'aimerais arrêter de fumer des joints des clopes que je fume quotidiennement ça fait maintenant 15 ans

J'aimerais tellement arrêter mais j'ai peur de craquer et de me dégoûter

J'ai peur de pas y arriver je me sens piéger, incapable

1 réponse

Profil supprimé - 19/04/2021 à 06h24

Hello

C'est déjà une bonne prise de conscience c'est pas évident !

Cela fait maintenant 12 jours que j'ai arrêté grâce à l'hypnose j'ai fais 2 séances une le 8 et une le 15

J'ai ressenti les premières 24h un manque mais sinon rien d'autre pas d'envie pas de stress rien comme si j'avais jamais fumé !!!

Je respire mieux je mange mieux mon visage c'est éclairci j'oublie moins

J'ai fumé 13 ans du cannabis 10/15 max par jours donc si j'ai à

Réussi y'a pas de raison!!!

Faut que l'hypnothérapeute travaille sur le après arrêt pour que ton sevrage soit facile

Courage y'a des solutions tant que t'es motivé à arrêter !