© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Témoignages de l'entourage

Arrêter de fumer

Par Polopolo Posté le 8/09/2022 à 19:06

Bonjour moi j'ai fumé 30 ans, gros consommateur 8 joints minimum par jour. Un jour je me suis dit je vais arrêter ! Donc je n'ai plus rien acheté et j'ai cassé ma routine ! Dès que je rentrais chez moi je prenais mon vélo et partais 10 km ! Je pense que c'est la tête qui dit no ! Je ne sais pas si on peut dire déclic ! Bien sûr au début c'est dur ! Et puis on se met à revivre, resto ciné ex ! En tout cas aujourd'hui cella fait plus de 3 ans que j'ai arrêté et j'en suis fière ! Je voulais juste partager en quelques phrases mon histoire et dire que chacun est maître de son destin. Merci, bonne soirée !