© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

1er jour!!!

Par Roulio Posté le 11/01/2024 à 18h19

Bonjour a tous et toutes,

Aujourd'hui rendez-vous au médecin pour faire un bilan sur ma consommation et trouver un traitement qui pourra peut être m'aider...
E cigarette avec liquide CBD et j'ai également 35 mg en patch nicotine... Mon docteur m'a également prescrit des médicaments pour l'anxiété, angoisse,... C aussi pour m'aider a atténuer les symptômes du sevrage...

Pour le moment, ça va bien mais l'ennui ne m'aide pas ... En tout cas je suis très contente, ma 1ere journée dans fumer ; il y a encore des choses a mettre en place (notamment pour le changement des habitudes ????)
20 ans a fumer 10-12 joints par jour, c'est donc assez compliqué pour moi mais bon, je tiendrai le coup...
Bon courage a vous tous

3 réponses

Cruella - 05/02/2024 à 21h47

Bonsoir

Je viens vers vous car comme vous j'ai décider de stopper mais celui du soir est toujours problématique.
Avez craquer ? Qu'avez vous fait surant cette soirée pour éviter de péter une durite ?
22 ans que je consomme donc 2 ans d abstinence puis ici reprise d un an intensivement

C'est bizarre car si je n'ai pas un bedo de préparer je vais en vouloir un mais quand je le fait et le fume , après 3 taf je le redépose.

Pensez vous que c'est de l habitude ou un besoin à ce moment là précis sachant que l'état physique et psychologique est trop compliqué à gérer durant un sevrage.

GAabin - 06/02/2024 à 11h28

Bonjour,

Bravo pour cette première journée sans fumer, c'est un grand pas et tu as tout mon soutien ! C'est super que tu aies trouvé un accompagnement médical pour t'aider à gérer l'anxiété et les symptômes du sevrage. L'ennui

peut être un défi, mais trouver de nouvelles activités ou hobbies peut vraiment aider à occuper l'esprit et les mains.

Moi, je cherche à explorer d'autres options pour le CBD, il y a pas mal de boutiques en ligne mais je ne sais pas qui proposent des produits de qualité sans avoir à sortir de chez toi.

Bref, garde cette motivation, chaque jour est une victoire. Bon courage pour la suite, tu es sur la bonne voie !

Roulio - 06/02/2024 à 14h19

Bonjour a tous...

27 jour sans consommer ???????? je suis très fière de moi. Merci à tous de vos réponse et encouragements.
La première semaine s'est passée sen encombres. Le médecin m'a donné des patch et autorisé la e clope CBD ...
La 2eme et 3 ème semaine ont été plus difficiles car je pensais bcp a fumer. J'ai compenser en marchant et en fumant de plus en plus ma e clope mais g aussi bcp manger.
Aujourd'hui, je suis bcp mieux dans mes baskets et dans ma peau. Je commence à prendre de nouvelles habitudes et je reste très motivée par cette démarche.
J'ai pu faire de belles économiser ce premier mois , et croyez moi la fierté dans les yeux de ma fille vaut toutes les motivations.
J'encourage vrt ceux et celles qui a démarrer ... Faites vous aider de votre médecin comme moi g fais je suis suivi tous les 15 jours pour être sûre d'être assidue et surtout de ne pas lâcher elle réajusté mon "traitement" s'il le faut.
Courage a toutes et tous