

Témoignages de consommateurs

Que la force soit avec moi

Par [Lawcean](#) Posté le 31/08/2024 à 17:07

Bonjour je m'appelle Laurence j'ai 53 ans.

Je fume depuis l'âge de 15 ans sans jamais avoir arrêté sauf pour cause pénurie et ça n'a jamais duré plus longtemps que deux semaines.

Je fume à peu près 10 g par 15 jours ce qui fait à peu près 3 à 5 pétards par jour.

Arrêtez du jour au lendemain ça me paraît quasi impossible..

Hier j'ai appelé un centre je suis tombé sur une femme super sympa qui m'a beaucoup aidé rien que de parler d'arrêter ça me met des angoisses.

Mais je me rends bien compte aujourd'hui à mon âge que cela me fatigue beaucoup en plus de ça je travaille auprès de personnes âgées qui certains ont des cancer dû à la cigarette.

Je vois des plaies énormes et cela ne m'arrête pas malheureusement mais cela me travaille énormément depuis quelques années.

J'aime fumer et il est vrai qu'avec mon travail d'aide-soignante quand je rentre à la maison j'ai besoin de décompresser... c'est souvent la première chose que je fais en rentrant.

Je fume en général en fin de journée parce que je me couche vers 21h30 quand je travaille vu que je me réveille à 6h.

Mais pendant mes jours de repos je peux commencer dès 10 heures et après manger et toute l'après-midi avec des journées entre 5 et 6 pétards je suis toujours déçu de moi-même après..

Alors moi je suis vraiment qu'au début j'ai fumé mon dernier pétard hier à 21h... et là ça fait donc 22h que je n'ai pas fumé et ça commence à piquer

Je m'octroie pour le moment un pet par jour pendant au moins un mois le temps de finir ma boulette et après je me lance.

J'ai besoin énormément de motivation car je crois que ça va être très difficile le mieux ce serait d'arrêter d'un coup mais ça me paraît impossible.

Quand j'ai réfléchi 39 ans à fumer c'est fou.

Je pense aller voir mon docteur pour lui en parler même si pour moi c'est très difficile de passer ce cap mais je crois que j'aurais besoin d'elle pour un traitement pour dormir sinon ça va être trop chaud.

J'essaierai de mettre de temps en temps des nouvelles pour vous dire où j'en suis si vous avez des conseils je suis preneuse.

A bientôt