

Forums pour les consommateurs

Arrêt tabac cannabis alcool

Par iinpau Posté le 31/01/2026 à 12h52

Bonjour,

Après un problème de santé j'ai du arrêter de fumer, j'ai réussi pour le cannabis, le tabac c'est plus compliqué. J'ai tendance à boire, beaucoup trop, environ tout les 2 jours. C'est pas un verre, j'aimerais pouvoir boire un verre mais je suis malheureuse un trou sans fond.. l'alcool appel la cigarette qui devient trop tentant et plus assez de volonté à partir d'un certain degré.

Un bon terrain dépressif, donc anxiolytiques et antidépresseurs rajouter à ça, plusieurs mauvais "bad" en accumulant les anxiolytiques.

Des lendemains plus que compliqué, comme aujourd'hui. Une envie d'arrêter très forte oublier dès le prochain verre.

J'hésite à partir en cure mais a chaque fois je me dit que c'est quand même draconien que j'en suis pas a la mais je n'y arrive pas...

Je sens l'entourage rempli de jugement, dans l'incapacité de m'aider et avec une pression qui m'enforce toujours un peu plus.

J'ai essayé psy et addicto mais aucune amélioration.

Je ne sais pas comment m'aider ..