

Témoignages de consommateurs

# Arreter

Par [Zaz](#) Posté le 17/03/2026 à 07:01

Bonjour j'ai décidé d'arrêter complet le 6 avril. Car je fume depuis 15 ans et des le midi jusqu'à coucher Je trouve cela me bouffe la vie. Mais j'ai peur car je voir vos témoignages et cela dur des mois. Mes peurs c'est la solitude et de très mal dormir, je travaille en 2x8 je suis déjà épuisée et je veux pas plus. G peur aussi d'avoir une maladie et de gérer le manque. J'ai pas vraiment de personne à qui parler. J'ai peur aussi d'avoir de l'anxiété, je suis déjà de nature stresser. J'ai un copain qui est mal dans sa peau il ne sait pas pourquoi, mais je pense ( avec vos témoignages) sans le savoir c'est son arrêt de cannabis pourtant il avait réussi à arrêter auparavant sans soucis personnel. Avez vous eu un remède pour vous aider à dormir. Je commence à fumer a 18h au lieu de midi et je trouve que je suis mieux mentalement mais je tourne un peu en rond de savoir pas quoi faire.