© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

expérience personnelle de sevrage 2 mois d'arrêt!

Par Profil supprimé Posté le 05/06/2015 à 17h47

Pour que le sevrage soit moins difficile et pour ne pas echouer j'ai acheté un vaporisateur de salon de bonne qualité,
en même temps j'ai vu 2 medecins un acumponcteur et un medecin généraliste qui m'a prescrit des patchs de 21mg que j'ai pris pendant un mois puis au 2 éme mois je suis descendue à 14 mg j'ai arrêté de les porter au bout d'une dizaine de jours , j'ai arrêté également le vapo de salon pour acheter des pastilles nicotinique de 2,5mg de préférence à la menthe, j'ai pris aussi rendez vous au centre d'addictologie où ils m'ont conseillé de voir un psychologue, je tiens le coup sauf si je me mets dans des situations angoissantes (comme faire valoir mes droits)
j'ai egalement suivi l'hypnose pour arrêter de fumer sur internet(youtube) je trouve cela appaisant et efficace mais il faut être en condition!
j'ai fumé pendant 35 ans et si je me suis motivée c'est que j'avais une bpco
(bronchio pneumopathique chronique)
de mon expérience je peux dire qu'on n'est pas accro de canabis mais le mélange de tabac feuille et canabis ... le canabis seul ne rend pas addict et ce qui rend malade c'est la combustion et tous les produits chimiques qui se trouvent dans le tabac; je ne sais pas ce que me reserve l'avenir juste qu'aujourd'hui je suis tres angoissée par le système et la dure réalité de la vie; je pense que je n'aime pas être à jeun car je ressens alors trop fortement le sérieux des choses, la froideur des gens et l'impression d'être un mouton que l'on tente de manipuler;
En réalité tout le monde se fout de ce qui nous arrive, la seule motivation de bien des gens et des instances est la possible économie qui pourrait être réalisée sur notre dos ...
A part tous c'est cotés négatifs je respire bien mieux et malgrés le premier mois d'arrêt ou j'étais vraiment malade
je n'ai plus de bronchite chronique,je ne tousse plus et parfois des moments de bien être quand on vient pas me les gacher.
Je pourrais écrire un roman mais je vais m'arrêter là ..
Je vous souaites à tous de réussir bon courage.