© Drogues Info Service - 15 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

arret apres 20 ans de consommation

Par Profil supprimé Posté le 21/06/2016 à 09h30

bonjour

J'ai commencé a 16 ans, et des le depart je fumais tous les jours.
Au lycée ca commencait dès 8h du mat, a la recre, a midi et le soir, j'ai eu la chance de reussir mes etudes tout de meme brillament
J'ai rencontré mon mari, on fumait un peu l'aprem et un ou deux le soir
Quand j'ai commencé a bosser, je ne fumais plus que le soir et le week end

Quand on a eu les enfants, notre consommation a d'elle meme diminué nous ne fumions qu'un ou deux joints le soir une fois les enfants couchés.

Mon mari a arrete il y a 8 ans parce qu'il sentait que ca le faisait "psychoter"; moi j'ai continué, le soir, c'etait mon moment detente apres des journees toujours bien chargees

cette decision est le resultat d'un concours de circonstances

1/ ca pese mon mari et notre vie de couple en patit
2/ les enfants vont finir par se douter d'un truc et je ne leur souhaite pas(8 et 12 ans)
3/ mon dealer a disparu de la circulation (et du coup je le remercie !!!)
4/a terme c'est pas super sain pour ma santé
5/ constater que ca n'est pas aussi evident que ca booste mon ego et me donne encore plus envie d'y arriver!!
c'est evident que si mon fournisseur n'avait pas disparu je n'aurais pas enfin sauté le pas (ca faisait qd meme un moment que je me disais qu'a terme c'etait pas une solution), disons que c'est l'occasion qui a fait le larron

c'est pas tres evident parce que la situation etait vraiment bien installée, mais je me focalise sur les effets positifs : gain d'argent, moins de fatigue, plus de temps le soir avec mon homme, meilleure santé etc
apres 6 jours d'arret et qq nuits plutot agitées (je dors tres mal depuis); je prends de l'euphytose la journée et de la doxylamine sur conseil de mon pharmacien (c'est a la base un antihistaminique utilisé desormais pour les troubles du sommeil, ca tombe bien je fais de l'urticaire!!!)
j'ai rendez vous avec un acupuncteur vendredi*
je suis vraiment determinée et je pense qu'en parler me conforte dans cette voie
toutefois je sais qu'il y aura des moments difficiles....

2 réponses

Profil supprimé - 22/06/2016 à 19h05

Bonsoir. J'ai lu ton message avec intérêt et en profite pour te répondre parce qu'il est récent. De tout ce que l'on pourrait ou pourra dire, pour le faire naturellement, j'ai recommencé à dormir il y a environ trois décennies le jour où j'ai pris la décision de ne plus jamais mentir.

Je peux te garantir qu'après tu n'as plus besoin de cachets.

Relativement à ton compagnon, il ne peut pas te reprocher d'avoir arrêté après lui s'il a eu LA CHANCE de pouvoir arrêter.

Et quant à toi, si tu prends LA décision (de ne plus mentir), après tu verras que tu n'as pas besoin de forcer non plus puisque tu te dois de formuler ce que tu as à dire puisque autrement ce serait un mensonge. Ca soulage, laisse tranquille et te permet de prendre la réalité de façon plus... Tu verras.

Mais les cachets, après, tu peux les refiler. Tu n'en auras plus besoin.

Profil supprimé - 30/06/2016 à 07h11

Merci pour ta réponse
MAIS
Je ne comprends pas pourquoi tu parles de mensonge ? Jen'ai pas parlé de mensonge: /
Bref
Après 15 jours d'arrêt je suis hyper fière, je me sens bien mais super super super fatiguée, de temps en temps un peu nostalgique de mon pétard du soir mais dans ma tête la décision est irrévocable. Hors de question de revivre la première semaine de sevrage et les bénéfices sont déjà la
Je dors plus ou moins bien mais sans cachet
Pour moi, c' est gagné et si d'autres personnes me lisent, courage, c'est dur un temps mais après c'est que du bon