© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

combien de temps vais je mettre à m'en remettre???

Par Profil supprimé Postée le 24/08/2017 13:30

Bonjour, je suis Laurent et j'ai 41 ans. Je fume depuis l'age de 17 Ans. J' ai rencontré ma chérie en 2007. Je lui promettais sans cesse que j'allais arrêter. Tout le temps je reportais les échéances. Pour la naissance de notre fille en 2009 je lui avais fais la promesse. Je lui disais que de toute façon je pouvais arreter quand je voulais, et que fumer était un plaisir. Elle me demandait au moins par amour pour elle que j'arrete. Elle en avait meme parlé à mon médecin traitant que je connais depuis une vingtaine d'année et qui ne m'en a jamais parlé. Meme à 41 ans, j'avais peur de la réaction de mes parents qu';ils apprennent le fait que je fume. Dans notre relation, plus rien n'allait. dès qu;il y avait un problème, (ou que je créais le problème) je me fumais une mèche. Du coup, enfermement total sur moi-meme. Dès que l'on a une idée négative, au lieu de la détruire, on la nourrit. On s'est séparés fin Juillet 2016. Puis nous nous sommes remis ensemble en cachette (par rapport à notre fille qui était devenue epileptique). Donc elle m'a laissée une seconde chance (ou plutot derniere). Je continuais à fumer. Le soir, la semaine ou je n'avais pas la garde de ma fille, je rentrais du boulot, je fumais sous la hotte, je mangeais un croque monsieur. Et rien d'autre. Je voulais parler à personne. Pas de TV allumé. J'avais l'impression que la solitude ne me dérangeait pas. . Meme pas de délires en fumant. Pas de rire. On continuait de se voir plusieurs fois par semaine. Le 14 avril 2017, je fais l'apéro chez elle. Et là, je vois qu'elle est au bout et qu'elle ne va plus me supporter en tant que fumeur de shit. Et la, je lui dits, ce soir quand je rentrerais à la maison je ne fumerais pas. J'arrete. On est le 22 Aout et je tiens bon. Attention ce n'est pas facile loin de là. Je suis passé par plusieurs étapes. De l'euphorie dès les 1er jours de l'arret (ca a du duré 1 mois). Je n'arrivais pas à beaucoup dormir mais je me sentais bien le matin. Ensuite, ma tete s'est mise à travailler, m'inondant de questions. Sur tous les sujets. Comment penser ? Comment me comporter ? Bref des centaines de remises en questions ! Les questions auxquelles je n'ai jamais répondu en temps que fumeur.Jusqu'à des angoisses à ce jour. Aujourd'hui, je vais chez un psy, une fois par semaine et mon médecin traitant m'a prescrit des anxiolitiques que je ne prends pas en continu. Mon seul regret, c'est de ne pas avoir arrété plus tot. Je m'aperçois que j 'ai ma fille a 8 ans et que je suis passé a coté de plein de choses. Mais il n'est pas trop tard pour se rattraper.Tant qu'il y a de la vie, il y de l'espoir Mon regret est que mon médecin traitant ne m'en ai pas parlé. Je ne veux pas lâcher, je ne veux pas craquer, mais que c'est dur ! On s'aperçoit de plein de choses. Je croyais avoir plein d'amis. Mais aujourd'hui, je vois que je n'en ai meme pas 5. Pour mes potes aussi, je croyais que je pouvais compter sur eux. Mais non, quand tout va bien il y a du monde. J'ai perdu mon humour, rien ne me fait rire. J'ai espoir, mais c'est long etr durMon médecin m'a parlé d'une durée de 6 mois pour que les choses aillent mieux dans ma tête ! Et vous quand pensez vous ?

Mise en ligne le 25/08/2017

Bonjour,

Quatre mois sans consommer : félicitations !

Bien sûr, ce n'est pas facile tous les jours. Bien sûr, arrêter de fumer impose de faire face aux soucis qu'on masquait dans un nuage de fumée. Et bien sûr, changer de comportement implique des conséquences sur l'entourage.

Mais n'avez-vous pas déjà parcouru un bon bout de chemin ? Ne pensez-vous pas qu'il vaut mieux avoir peu d'amis sincères que pléthore de relations superficielles ? La vie réelle, sans artifices, n'est-elle pas plus savoureuse en compagnie des gens que vous aimez ?

Votre médecin évoque une période de six mois. C'est souvent la durée que l'on évoque pour faire le plus gros d'un travail de deuil. Mais il n'y aura pas un jour où vous allez vous réveiller et vous dire que « ça y est », tout est réglé. C'est plutôt un processus, qui progresse chaque jour. Et nous sommes certains que si vous regardez en arrière de quelques mois ou quelques années, vous aurez conscience du chemin que vous avez déjà parcouru. Le travail que vous êtes en train de faire de manière personnelle est un acquis pour la vie. Apprendre à accepter les émotions comme elles viennent, dompter l'angoisse et avancer malgré tout, c'est certes un apprentissage difficile mais qui vous sera utile toute la vie. C'est également grâce à cela que vous pourrez accompagner votre fille dans sa vie avec sérénité.

Vos efforts et votre détermination en valent la peine.

En cas de besoin ponctuel, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit tous les jours de 8 h à 2 h). Parler un peu dans les moments critiques permet souvent de se remobiliser et de retrouver confiance.

Nous vous souhaitons bon courage pour la suite.

Cordialement,