© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

J'arrête la fume

Par Profil supprimé Posté le 09/02/2018 à 13h42

Hello !

Tout est dans le titre, j'ai été une grosse consommatrice de drogues dures pendant sept ans et je ne consomme plus depuis plus de vingt ans (mais je reste humble, et je fais attention à ne pas me mettre en danger). Je fume des pétards, mais de moins en moins, puisque ce milieu est de plus en plus gangrené par la coke et les autres drogues, qui rapportent plus de thunes, et je déteste cet état d'esprit.
J'ai donc jardiné, un peu en amateur et je fumais ma prod, ou alors celle d'amis - je fumais quand je pouvais en avoir dans de bonnes conditions - bon rapport quantité prix, qualité, gens sympas, pas d'autres drogues - du coup ça réduit énormément le choix !
Mais en parallèle, j'ai toujours été accro au tabac, et quand j'arrêtais le joint, je fumais plus - des roulés sans filtre. Puis je suis passé aux roulés avec filtre.
J'ai décidé d'arrêter le tabac une première fois, je me suis vautrée au bout de six mois. Le temps et les années ont passé. Là je suis à un point de ma vie où je dois arrêter. Je veux arrêter. Pour de bon. Du coup, pour mettre toutes les chances de mon côté, je ne fume plus de be, du tout. Je pense reprendre, une fois que je serai stabilisée au niveau du tabac - c'est à dire au bout de six mois sans tabac, un an peut-être - mais en le consommant différemment. Cookies ou tisane. Même vaper me rappellera trop le fait de fumer je pense.

Cela fait trois mois sans achat de tabac - je vapote et prend des nicorettes, un dosage moindre que mon usage de tabac - j'ai craqué deux fois, deux clopes. La dernière clope remonte à plus d'un mois et là, j'ai décidé que ce serait la dernière. C'est étrange cette sensation de devoir faire le deuil. Je n'avais pas compris non plus que la be serait un problème, mais le fait de fumer, que ce soit du tabac ou de la be, me rappelle le geste et est néfaste pour les poumons de la même manière. Donc plus de bang, de shilom, de joint. Fini. Terminado. Je veux me donner les moyens de m'en sortir, et je sais, d'expérience, que même si l'arrêt est difficile, c'est de tenir dans le temps le plus compliqué.

Du coup, j'ai décidé de me faire aider - j'ai une super pharmacienne qui me soutient et me fait crédit, j'ai téléphoné au tabacologue de tabac info et ça m'a aidé, bien plus que ce que je pensais, et permis de faire le point et d'identifier mes dernières difficultés. Et je retourne au centre d'addicto voir un psy en addicto, un de ceux qui m'ont aidée pour l'arrêt de la came, pour en finir avec le tabac.

Je me suis fait un carnet dans lequel je note ma conso, mes difficultés et mes réussites. Au début, je voulais tout faire seule dans mon coin, mais plus j'avance, plus j'en parle autour de moi et je sollicite l'aide des gens - pharmacienne, tabacologue, psy - tous ces jalons que je pose, ça m'aide, lorsque j'ai envie de craquer : je me dis que je peux pas tout gâcher avec le temps et les efforts que tous ces gens ont investi en moi.

Je préquente de moins en moins de fumeurs, et j'ai prévenu autour de moi - je suis en phase d'arrêt, si je craque et que je demande une cigarette, me dire non, c'est me montrer ton amitié. Refuser, c'est m'aider.
J'essaie d'avoir une vie saine, régulière, sans tentations - j'ai même téléchargé des audios de méditation et autres trucs de visualisation positive - tout ce qui m'aide est bon à prendre - et pour le reste, je croise les

doigts !

Blue

4 réponses

Moderateur - 09/02/2018 à 14h28

Bonjour Bluenaranja,

Content d'avoir de nouveau de vos nouvelles !

Vous savez y aller avec méthode, merci pour ce partage qui éclairera j'en suis sûr d'autres personnes.

Le modérateur.

Profil supprimé - 11/02/2018 à 10h13

Juste avant de poster ce message j'avais écrit un long truc sur le crack pour Delkillan - on dirait qu'il a disparu ? J'ai peut être fait une fausse manip....

Moderateur - 12/02/2018 à 08h22

Bonjour,

En effet ce message ne m'est pas parvenu. Cela arrive notamment si vous mettez beaucoup de temps à rédiger un message. Parfois le système vous déconnecte sans que cela soit visible et alors quand vous envoyez votre message il se perd.

Je vous recommande, avant de cliquer sur "envoyer", de sauvegarder votre message ailleurs et d'être attentive aux messages qui apparaîtront lorsque vous aurez cliqué sur ce bouton. Si le message final "Votre réponse a été enregistrée et envoyée aux modérateurs pour validation" apparaît c'est bon. Sinon je vous recommande de vous reconnecter puis de suivre le processus pour répondre et, une fois dans la zone de texte, de coller votre message sauvegardé. Cliquez ensuite sur "envoyer" et cela devrait fonctionner.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 14/02/2018 à 10h01

D'acc ! Pff je suis verte, je me suis crash en flammes. Je me suis faite avoir comme une bleue...
Beaucoup de neige, voisin que j'évite depuis trois ans qui ouvre sa portière allez monte, allez viens blablabla - résultat il me présente des gens "sympas" - sauf que je me retrouve rapidement à boire une brique de jus d'orange pendant que ça tourne à la C dans la cuisine, et à la huit six roulée bédo dans le séjour. Bref suite à quelques péripéties, j'ai fumé deux bédos, récup une boulette et acheté du tabac. Depuis deux jours, je fume en tout et pour tout trois sticks par jour, mais c'est déjà trop.

Fait chier, j'avais trouvé un bon rythme de croisière. Donc eux, je les vois plus, déjà. J'ai bien compris le délire, et le paquet de tabac à rouler que j'ai acheté, je l'envoie fissa à une copine - je garde juste de quoi faire six bedos. Ouais j'aurais du tout lui envoyer, mais j'ai pas le courage. Clairement, mon talon d'achille, c'est la fume. Mais là, tout est rédhibitoire - et je repasse en mode off total, pas de bedo ni de tabac. En fait, j'ai calculé, c'est quand je suis à côté de quelqu'un qui fume, au bout de vingt mn je craque, si je croise des gens qui fument ds la rue, je m'en fous.
Faut vraiment que j'évite ce genre de situations - l'histoire de ma vie... Mine de rien, vouloir fréquenter que des gens qui se droguent pas, qui cachetonnent pas, qui se défoncent pas - et en plus qui s'occupent de leurs enfants et qui sont pas des crevards, ça réduit assez vite la liste !!