© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Témoignages de consommateurs

Mon histoire

Par Profil supprimé Posté le 11/03/2018 à 16:35

Bonjour à tous, je viens de découvrir ce site et peut être tardivement.

Voilà un mois que j'ai arrêté de fumer, après 7 ans de joints excessif environ 20g par semaine, je fumais du matin au soir.
J'adorais ça vraiment. Je ne voulais pas arrêter mais à l'approche de mon examens de permis, et un nouveau poste à responsabilité je me suis décidé.
Ça a été un mois d'enfer.
Les premiers jours on se sent agressif et fatigué, on regrette d'avoir pris cette décision.
Je suis passé par la perte de poids de 64kg pour 1m75 à 58kg
Des diarrhées à m'en tordre de douleur, des nuits agitées par des rêves extrêmes et flippant. Je me réveille encore la nuit 5 a 6 fois trempé. Comme si je sortais de la douche. Je me sentais épuisé du matin au couché.

Je commence à entrevoir le bout du tunnel, les rêves commencent à être plus agréables et j'arrive à faire le tri dans ma tête de savoir si c'était vécu ou non.
Je suis vraiment détendu et moins stressé au travail et surtout je me lève facilement le matin.
Vous n'imaginez pas le bonheur que vit mon partenaires depuis que mon réveil ne sonne plus pendant trois quart d'heure.
Je fréquente de nouveau mes amis et plutôt que de passer ma journée du dimanche à fumer des pétards je prend la voiture et sors découvrir pleins de chose.
Je fais environ 800 euros d'économie entre cigarette papier et beuh. Un bonheur.

Je réalise enfin que c'était une dépendance et non un plaisir choisi. Il n'y a rien de plaisant dans le fait de bousiller sa santé et son quotidien avec cette Merde !

Alors si vous souhaitez arrêter faites le et dites vous qu'après un mois ou deux vous ne voudrez même plus y toucher.

Je pensais que repartir en soirée avec mes potes fumeurs serait compliqué, et bien pas du tout, l'odeur, ou même le regard de mes amis après avoir fumer me console dans mon choix.
J'ai quand même tiré une' latte ce vendredi et mon corps a réagit aussitôt, j'ai vomi dans la seconde et me suis couché 5 min après.
Voilà en espérant que se sera possible pour d'autre d'arrêter seul et s'en sortir. Mon combat n'est pas fini, j'ai encore du chemin à faire mais j'ai confiance en moi.

Je souhaite à tout le monde une réussite dans ce processus.

Kev.