

COMMENT ARRÊTER

Par **Profil supprimé** Posté le 23/03/2018 à 14h44

Bonjour j'ai 32 ans j'ai replonger y a 9 mois... Y a 7 ans après quelque années à fumer tout les jours entre 10 et 20 joint quotidiennement j'ai arrêter cela n'a pas était facile à l'époque mais j'ai réussi et depuis plus personne en parler, y a 9 mois suite à une séparation difficile ...problème de couple et desaccord sur les enfants ma femme à voulu faire un break pour commencer étant pas bien j'ai voulu en fumer un pour me détendre ma femme était partir une semaine avec les enfants à son retour l'ambiance n'est pas au top et c'est devenu compliquer de lui cacher que je fumer donc je lui ai dit elle n'est pas pour mais ma laisser gérer comme elle ma dit...en décembre elle décide de revenir car après 7 ans un mariage et 2 enfants elle a réfléchi je commence à diminuer car le bonheur revient mais le cauchemars refait surface 3semaines après....et la sans mes rendre compte j'ai replonger de plus belle.....je fume des le matin....jai trouver un nouveau boulot mais le garder devient trop contraignant à cause des horaires (18h 8h) je suis perdu ma famille personne n'est au courant je parle à presque pmus personne car fumer et mon seul intérêt donc je délaisse tout...jai envie de m'en sortir mais en étant seule ça reste très compliquée c'est pour cela que j'ai enfin osé sauter le pas et venir ici....
En espérant y trouver du soutient

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/03/2018 à 09h05

Bonjour comment ça va? Est ce que tu as gardé ton travail? C'est important pour garder un lien social et ne pas déprimer toute la journée, même si c'est un travail de nuit 😊
Je te souhaite d'arriver à être DE NOUVEAU clean, au moins pour les enfants et tu verras que les relations familiales s'arrangeront.
Bon courage et dis toi que t'es pas le seul dans cette galère

Profil supprimé - 26/03/2018 à 03h44

Bonsoir Marl,

Tout d'abord , d'expérience je peux te dire que tu as bien fait de venir ici car tu n'es pas le seul a avoir ce problème et surtout cette envie de t'en sortir.

Pour ma part demain ca fera deux semaines que je suis clean et pour arriver à ça (tout en sachant que le combat n'est pas terminé) il m'a fallut trouver mes bonnes raisons pour pouvoir m'en sortir.

De ce que tu dis dans ton message le joint est ton "anti-depresseur" quand il t'arrive des grosses galères mais as tu la sensation qu'au final il est aussi une des sources de ce problèmes ?

Ce que je veux dire c'est que je consommait quand des événements merd*** m'arrivait ce qui semble être ton cas également mais à un moment je me suis rendu compte que meme si ça me permettait à court terme de "mieux vivre" ces moments , derrière je ne réglais pas ces problèmes qui finissait par prendre une ampleur bien plus grande que ce qui me faisait fumer à l'origine ... qu'en penses tu ?

Dans tous les cas tu n'es pas seul et ici les modérateurs sont d'une aide précieuse tu verras et il y a tjrs des gens présent pour échanger sur leur vécu avec l'envie d'aider comme d'autres l'on fait pour eux 😊

Bon courage à toi

Profil supprimé - 29/03/2018 à 05h08

Bonjour Marl pense à tes enfants et la souffrance que tu risque de leur infliger si tu ne te donnes pas les moyens de t'en sortir. Je suis là pour trouver des solutions car mon père est un fumeur de crack mais lui a complètement abandonné et est parti du domicile familiale pour vivre dans sa voiture en panne dans une station essence ou plutôt un squat de fumeur de crack nous n'avons plus de nouvelles de lui quand on veut le voir nous passons à la station mais il nous trouve tjrs une bonne excuse pour ne pas rentrer avec nous. Je ne te souhaite vraiment pas d'en arriver là mais mon père n'a pas toujours été dans le crack avant c'eta L'heroi Puis il a dégingolé. Je te laisse imaginer mon état de voir mon père dans une telle situation je suis au bord de la dépression j'en souffre énormément alors stp fais le pour tes enfants sois un exemple pour eux. Mon frère lui a décidé de ne plus jamais adresser la parole à mon père et il le méprise.... alors avant que sa ne soit trop tard essaie de tenir le coup et de te battre bon courage.

Profil supprimé - 29/03/2018 à 08h28

Hello,

J'étais aussi un gros fumeur, 5 à 10g par jour et j'ai arrêté pour ne pas perdre mon permis de conduire. A mon avis il n'y a pas de

solution miracle. C'est surtout la volonté. Les 1ers jours sont durs car tu y penses à mort mais après ça passe. Quand tu fumes dès le réveil ça ne te fait quasiment plus d'effet donc ça ne sert rien à part claquer du fric. C'est ça qui m'a motivé. Après 8mois sans fumer je m'en suis fait la moitié d'un avec un pote à l'apéro et ça m'a tellement décalqué, à 19h j'étais au lit. Ça ne m'a pas donné envie de reprendre même si je sais qu'on s'accoutume vite.

Par contre je suis totalement en désaccord avec Lalaland. Si ton boulot te plombe mieux vaut en changer. Le boulot c'est pas toujours la joie mais ça ne doit pas être une torture quotidienne. La nuit en plus c'est pas évident d'avoir une vie sociale et familiale. Et si tes relations familiales sont pourri, ça ne va pas s'arranger par miracle juste parce que tu ne fumes plus.

Réfléchi à ce que tu veux faire de ta vie et essaies de trouver un objectif qui te motive. Peut être aussi que tu devrais essayer une activité sociale ou sportive ou quoique ce soit qui te plaise en dehors du boulot et de la famille histoire de rencontrer des gens avec qui tu peux parler librement et décompresser.

Sinon peut être que la weed au CBD peut aider pour arrêter mais c'est à toi de trouver une solution qui te convient. Ce qui marche pour certains ne marche pas forcément pour d'autres. Ce qui est sûr c'est qu'il faut casser un peu tes habitudes et te motiver.

Force et courage à toi.

Profil supprimé - 01/04/2018 à 20h44

Bonsoir,
Je confirme ce que dit batguan, le boulot ne doit pas être une épreuve, je dis ça pour ceux qui ont la chance de s'y épanouir

Profil supprimé - 07/04/2018 à 20h47

Bonsoir à tous,

Je suis en sevrage au cack conso elevee ...seule chez mes parent depuis un mois et je ressent des coups de fatigue intense combien de temps cela va durer cela m a rendu loque envie de rien tout à rien ... mauvais souvenir angoisse. .. qlun peit il me dire si ca va passer ? Merci d avance
