© Drogues Info Service - 16 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je veux arrêter depuis 2 ans

Par Profil supprimé Posté le 28/03/2018 à 10h30

Bonjour,

A 20 ans, je fume quotidiennement depuis 5-6 ans, j'aime fumer, le tout, les sensations, et surtout la détente que ça procure. Mais je culpabilise à chaque fois que j'en fume un, je sens que c'est très mauvais pour ma santé, je suis maigre et n'arrive pas à prendre du poids, j'ai souvent mal aux bronches, à la tete, j'ai le coeur qui bat très très vite quand je fume et surtout : j'oublie tout. Ça devient très flou dans ma tête et me permet parfois d'oublier une mauvaise journée mais j'oublie même ma soirée, ce que j'ai mangé, ce que j'ai regardé à la tv.... alors pour continuer et réussir mes études je dois arrêter. Pour ma santé je dois arrêter. Pour ma famille également. Mais je craque à chaque fois et depuis 2 ans je tourne en rond...
Je ne pense pas que parler me ferait du bien mais peut être me sevrer quelques jours ? Est ce que quelqu'un pourrait me raconter son sevrage, chez soi ou en structure ? Je veux vraiment arrêter, mais je n'y arrive pas seule, chez moi, malgré le soutien des autres.

1 réponse

Profil supprimé - 28/03/2018 à 12h42

Moi je suis fumeur, et j'ai réussi à réguler la consommation en ne consommant que le soir. Pour arrêter il faut trouver un substitut et une aide d'un professionnel est idéal, j'ai déposer mon temoignage. Tu va réussir à décrocher!