© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Conseil pour arrêté de fumer

Par Profil supprimé Posté le 24/07/2018 à 23h25

Bonsoir, très gros consommateur j'ai commencé à fumer à 11 ans j'en ai 42 maintenant je fume entre 15 et 20 joints par jour en gros je ne fume même plus de cigarette Aujourd'hui j'ai décidé d'arrêté définitivement je ne boit pas d'alcool et je ne suis pas du tout sportif je mesure 1.77 pour 60kg je recherche des personnes qui on connu de longue dependance qui pourrais me donner leurs conseils et leurs astuces afin de m'aider. J'ai déjà passer un jour sans chose que j aurai pensé impossible aujourd'hui sa a été, mais se soir c'est très dur mais je m'accroche je mange des glaces