© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

l'addiction

Par Profil supprimé Posté le 17/11/2018 à 14h43

je souhaite arreter la cocaine

2 réponses

Profil supprimé - 19/11/2018 à 11h18

Salut Bah vas-y motif toi va voir ton médecin demande-lui des substitut commence à faire du sport nettoie chez toi essaie de manger sain enregistre dans ton téléphone un mémo pour sourire et rire 5 minutes par jour même si tu en as pas envie ça fait du bien à ton subconscient et puis bon courage

Profil supprimé - 20/11/2018 à 22h25

Salut, merci, oui je me motive un peu plus chaque jour, je me fais violence et me dis que chaque jour qui passe sans consommer est une victoire. J'envisage de me remettre au sport tres prochainement...