© Drogues Info Service - 4 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Il est temps d’arreter de fumé

Par Profil supprimé Posté le 29/01/2019 à 13h01

Bonjour j’ai 25 et je suis fumeuse de cannabis (enfin je suis dans une démarche d’arreter) j’ai connu la drogue à mon entrée au lycée ou je fumais le matin à 10h à midi à 16h... enfin dès que je pouvais fumer je fumais ! sa a durée comme sa 2 ans et ensuite j’ai déménager du coup je me suis éloigner de mon entourage de fumeurs j’ai réussi à arrêter très facilement pendant près de 4 ans j’ai plus toucher à sa mais je fumais toujours de clopes !
Ensuite un beau jour je sais pas ce qui m’a pris j’ai craquer et là mon craquage dure depuis 3 ans mais cette fois ci j’ai beaucoup plus de difficulté à arrêter !! J’ai déjà essaie plusieurs fois mais j’ai pas tenue plus de 2 jours.
Mais cette fois ci je suis déterminer à arrêter j’ai 25 ans et je trouve qu’il est tant de passer à autre chose !
Donnez moi des conseils pour garder ma motivation et ne plus craquer..

Et quelques témoignage de fumeur qui essaie d’arreter de fumé

Merci