TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

J'AI ARRÊTÉ DU JOUR AU LENDEMAIN

Par Profil supprimé Posté le 25/01/2015 à 02:30

J'ai 44 ans.
j'ai arrêté la cigarette depuis 1 an et demi grâce à la vape après 33 ans de cigarettes traditionnelle a fumer.
Et là je viens d'arrêter le joint du jour au lendemain il y a un mois, après 25 ans de consommation journalière, sans aucune aide.
Mais ça faisait au moins 1 an que j'y pensais a chaque fois que je devait retourner en chercher. Avec arrêt de 2 ou 3 jours de temps en temps, mais je continuais à y retourner quand même.
En un mois je suis retourné voir mes potes fumeur de joints, eux ont fumé et moi non. Enfin si j'ai tiré une latte mais l'effet m'a fortement déplu, comme soûl ... Beurk en plus ça pu le tabac

C'est vraiment moins compliqué que ce que j'imaginais, j'y ai pensé un peu la première semaine, mais ça ne me manque absolument pas.
Bien au contraire ! En plus cela me permet de ne plus fumer du tout
- je remange le matin
- je me réveil plus facilement, de bonne humeur et pas la tête dans le brouillard
- je sors plus
- je communique plus avec mon entourage et autres personnes

Il y a 20 ans j'avais déjà arrêté le lsd, après en avoir pris une 10e sur une période de 6 mois, sans aide.., mais ça avait été très dur psychologiquement.
Il y a 15 ans j'ai aussi arrêté totalement l'alcool, avec là une aide médicamenteuse et celle de l'UTAMA un service alcoologie de l'hôpital.

Arrêter sans aide c'est possible, il suffit de le vouloir !!!