

Forums pour les consommateurs

# 1ère tentative d'arrêt après 18 ans de consommation

Par Profil supprimé Posté le 14/10/2019 à 22h50

Voilà voilà j'me lance ...j'ai 33 ans et je fume depuis ...toujours enfin c'est la sensation que j'ai!!! Le pet a toujours était là pour moi là où certains devenaient des loques moi au contraire il me stimulé, me donner l'impression d'être plus forte voir intouchable !!! Sauf que personne ne l'est et qu'au fond je cache du moins j'anesthésie mes problèmes et mes douleurs ...mais je ne les règles pas ... bref j'ai comme envie d'ouvrir mes yeux sur la vie ...la vraie !!! Arrêter de me voiler la face, arrêter de me cacher derrière un pet dès que je suis stressée, triste, fatiguée, en colère (bref toutes les raisons étaient valable pour en rouler un!!!)  
J'ai vu un magnétiseur/hypnotiseur/psy sur Paris jeudi dernier je le revois demain ...je suis déjà passée de 15/20 pets par jour à 5 au Max et même 4 samedi !!!! J'ai tellement envie d'y croire mais aussi tellement peur de souffrir et surtout d'échouer ... je pense que ce soir c'est mon dernier joint demain il passe à l'hypnose ...je vous en dirais plus demain ...enfin si cela intéresse ...

## 4 réponses

---

Moderateur - 15/10/2019 à 13h37

Bonjour Chacha9107,

Soyez la bienvenue dans nos forums. Bien sûr que la suite nous intéresse, ainsi que tous les internautes ici présents.

Vous avez eu une prise de conscience et vous semblez motivée pour régler vos problèmes plutôt que d'essayer de les cacher derrière un pet. C'est très courageux de votre part et vous allez pouvoir vous servir de votre motivation, avec l'aide de l'hypnotiseur aussi, pour réussir.

En en parlant ici vous pourrez extérioriser vos angoisses et ce qui peut ne pas aller. Vous pourrez aussi, nous vous le souhaitons, exprimer votre réussite !!

N'ayez pas peur de "souffrir" ou d'échouer car c'est le genre de pensées qui mènent à l'échec. Prenez les choses une par une au début, telles qu'elles viennent. Un truc utilisé par les personnes dépendantes qui essaient de s'en sortir c'est d'y aller, "un jour à la fois". Vous vous battez pour la journée en cours et chaque jour sans sera une victoire dont vous pourrez être fière.

Bien entendu vous pourrez avoir quelques symptômes et de grosses envies de refumer. Mais déjà l'hypnotiseur vous aidera probablement sur ces aspects. Ensuite vous devrez vous dire que tout cet inconfort

n'est vraiment que transitoire : ça va passer et c'est dans la tête.

Enfin, au bout de la ligne, vous aurez les bénéfices : par exemple un esprit plus clair, plus d'énergie, de meilleures relations, des économies, plus de temps libre et l'envie de faire de nouvelles choses. Si vous avez des problèmes sous-jacents ils rejailliront sans doute mais vous serez en mesure d'y répondre par vos propres moyens. Si c'est trop difficile vous pourrez vous faire aider pour les affronter et avancer.

Donc Chacha, gardez espoir : vous avez déjà fait de très grands pas en vous mobilisant et en cherchant de l'aide pour vous. Même si vous pouvez être confrontée dans les jours et semaines qui viennent à des moments un peu plus difficiles tout cela n'est que la résultante du sevrage et du stress qui l'accompagne. C'est transitoire et après vous tirerez une grande satisfaction de votre réussite. Et quand bien même vous "échouriez" pour cette fois-ci aucun échec n'est définitif et il y aura des enseignements à en tirer qui vous feront progresser sur la connaissance de vous-même et sur les ressorts de votre consommation de cannabis.

Chacha lancez-vous sans craintes (vous avez bien commencé), bon courage pour demain et au plaisir de lire la suite de votre aventure.

Nous restons attentifs.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/10/2019 à 11h15

Eh bien voilà 7 jours sans fumer et aucun manque. Merci pour votre réponse qui m'a beaucoup touché!!! Malgré l'annonce d'un cancer du sein à ma mère qui aura pu être l'excuse pour que je replonge et bien j'ai tenu. Je suis fière même si j'ai honte d'avoir été celle que j'ai été je suis fière de celle que je suis en train de devenir. Même si il ne lira jamais ce post un grand merci au psychologue/hypnotiseur qui je pense m'a énormément aidé dans cette difficile aventure !!!! Et merci à vous ... le site m'a aussi bcp aidé ...

Moderateur - 24/10/2019 à 08h27

Bonjour Chacha9107,

Oui vous pouvez être fière de ce que vous êtes en train d'accomplir. Vous le devez à vous-même avant tout !

N'hésitez pas à nous solliciter si vous avez des questions, des doutes, des envies de consommer.

Merci pour votre commentaire et votre confiance,

le modérateur.

Profil supprimé - 29/10/2019 à 20h15

Bonjour ,

bravo pour l'effort et quelle victoire !!!

Au vu des effets de manque que je ressens je vais essayer de consulter un hypnotiseur.

Tu as arreter aussi la clope ?

Donne nous de tes nouvelles Chacha .

Encore bravo !!