

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

# DÉBUT DE SEVRAGE

---

Par Profil supprimé Posté le 6/02/2020 à 10:42

Bonjour j'ai 22 ans, aujourd'hui je commence mon deuxième jour de sevrage, cela fait environ 7 ans que je fume régulièrement.

Je ne suis pas un grand consommateur, 1 le soir et 2 par jour le week-end. J'ai décidé d'arrêter car depuis quelque mois les joints commencent à me faire des crises d'angoisse et des tachycardie. Je pense que comme tout psychotrope (alcool, cannabis, ...) une consommation régulière est dangereuse. Je suis une personne qui préfère fumer que de boire donc je ne dirait pas que je n'y retoucherait jamais, mais cela restera occasionnel. Cependant cette consommation régulière est pour moi similaire à être alcoolique, c'est pour cela que je commence mon sevrage. S'informer est un bon début, soyez fort.