

Forums pour les consommateurs

Arrêt de consommation. aide?

Par Profil supprimé Posté le 31/03/2021 à 14h00

Bonjour, je suis actuellement en cours de sevrage mais c'est difficile physiquement mais surtout moralement. J'aurais aimé des conseils de personnes qui s'en sont sortis pour y arriver au mieux.

Merci par avance pour vos réponses

1 réponse

Profil supprimé - 01/04/2021 à 20h12

J'ai aussi décidé d'arrêter en ce temps de confinement qui me semble propice. Il faut toujours ce dire que les effets seront temporaire après une semaine je ressens déjà le changement regain d'énergie et de vouloir bouger et faire de nouvelle chose. Il faut aussi s'occuper, le remplacer par des choses que tu aimes et surtout ne pas se retrouver dans les mêmes situations. genre entre pote soirée tout sa qui te feront vouloir envie de te retrouver stone. Au début le mieux c'est de rester loin de tes habitudes de fumeur.. J'ai aussi mis les désavantages sur papier, l'argent dépensé les fake friends, toujours besoin d'herbe à toute les occasions pour apprécier le moment ou se dire qu'on a passé une bonne journée. Etre vide de l'intérieur ! se retrouver seul le soir avec son joint, etre triste tout sa ma aider à ouvrir les yeux et avoir du courage ! Tu peux aussi poser des questions et dire comment est ce que tu te sens pour pouvoir t'aider. J'espère que mon témoignage t'a aidé.