© Drogues Info Service - 19 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

J’ai arrêter cannabis et tabac sans substitut

Par Profil supprimé Posté le 28/03/2022 à 15h20

Bonjour à tous je post ce message ici ???? car j’aimerai partager avec vous la méthode qui m’as permis de stopper cannabis et tabac pendant 48h alors que en 17 année je n’avais jamais passer le moindre jour sans tabac !! J’ai commencer à fumer en mini camp , j’étais parti avec le centre social de mon quartier , j’étais un pré ado assez stresser de base , à l’école primaire j’avais souvent envie d’aller au toilettes , je me suis pisser dessus jusqu’à la troisième , et la nuit aussi je faisait pipi au lit!!Ces traumatismes sont venu de mon enfance pendant laquelle j’ai connu tour à tour un papa et un beau papa qui battait maman et parfois nous aussi , j’ai aussi subit des attouchements à l’âge de 8 ans et aussi plus tard à l’âge de 13 ans , bref ce sont des choses que je dit ici pour la première fois car je n’ai jamais eu le courage d’en parler mais je pense que cela a contribué à me détruire assez vite J’ai toujours cacher mes maux , je passais pour quelqu’un de fort , j’ai souvent été un meneur plus qu’un suiveur dans les groupe d’ami mais au plus profond de moi je n’avais pas l’assurance que je dégageais , j’étais souvent triste et surtout je ne croyais pas en moi !! Donc à l’âge de 13 ans j’ai connu ma première cigarette , un ami la veille du départ m’as montrer un paquet de Marlboro me disant que sa serait cool qu’on en fume pendant nos vacances !! J’ai toujours été quelqu’un de très influençable ce qui nuance un peu avec mon coter meneur (qui été une tromperie) car au fond de moi je ne suis pas meneur je suis quelqu’un d’assez intelligent donc j’ai tendance à être suivie dans mes démarches mes choix mais au fond de moi je manque cruellement de confiance et d’assurance en moi , je passe des heures à regarder ma silhouette, dans une même journée pour me rassurer ! Après être revenu de ce camp je suis très vite devenu fumeur régulier et j’ai un soir connu cette merde de cannabis qui a été mon échappatoire pendant toute ces année Donc aujourd’hui à 31 ans cela faisait 18 ans plein que je fumais cigarette et cannabis et jamais je n’avais arrêter le tabac ne serais ce qu’un seul jour , j’avais déjà arrêter plus ou moins 6 mois le cannabis mais en doublant ma conso de tabac donc pas fameux et je préférerais même les périodes ou je fumais les deux car je fumais quasi que du cannabis mais en quantité beaucoup moins élever que le tabac seule !! Il y a 48h j’ai pris me décision qu’il fallait que je retourne sauver mon corps laisser il y a 18 ans pour mort dans ce camping , mon pauvre corps dont je ne me rappelle même pas l’état quand il été saint que je n’avais aucune addictions , vous savez les addictions vous détruise et vous enferme dans une solitude , une paranoïa et une dépression sans égale , cela est horrible mais je me suis dit que vu que c’était moi qui avais foutu mon corps dans tout ça , c’est moi qui devais m’en sortir seul. J’ai donc promis à ma fille que je ne toucherai plus jamais une cigarette car je sais qu’une promesse a ma fille de 5 ans est la chose la plus précieuse pour moi à ce jour Je vous recommande fortement ma méthode car je vous jure elle est terriblement efficace sur les personnes qui pensent qu’il n’y arriveront jamais le combo est simple , un jeune à sec de 48h et surtout au démarrage il vous faut le livre « La méthode simple pour en finir avec la cigarette » ce livre est exceptionnel et combiner à un jeûne à sec (pas d’eau ni de nourriture ni rien quoi) pendant 48h est un combo vraiment vraiment efficace je connaît mon petit courage et je vous jure de me croire je me sent comme jamais je me suis senti depuis mes 13 ans je n’ai pas du tout envie de fumer je sui même super heureux de ne plus être un fumeur , pour ce qui est de l’ouvrage c’est une révélation , il est d’une efficacité sans égal en espérant que ce message aide au moins une personne

2 réponses

Pepite - 29/03/2022 à 06h48

Bonjour Jawslevrai,

Bienvenue sur ce forum.

Quel pseudo ! Vous invitez à la sincérité et je vous en remercie.

Félicitations pour votre décision et votre volonté qui demande en effet du cou rage, de mobiliser des ressources.

Votre recul sur votre histoire, votre amour pour votre fille et ce choix de lecture vous aident dans votre cheminement.

Votre fil inspire et il servira aux lecteurs. Osez aussi vos exprimer sur d'autres pots si le coeur vous en dit.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépite

Moderateur - 05/04/2022 à 08h11

Bonjour Jawslevrai,

Bravo pour votre décision. Vous faites la promesse face à votre petite fille mais vous prenez la décision pour vous. Vous avez des mots forts comme "je retourne sauver mon corps laissé il y a 18 ans pour mort dans ce camping" et c'est extrêmement positif. Nous vous souhaitons le plus grand succès, à la hauteur du défi que cela représente.

Votre méthode du jeûne + la mise en application des conseils du livre d'Allen Carr (cité par d'autres aussi dans ce forum) est originale et nous espérons qu'elle porte ses fruits pour vous. Quelle que soit la méthode c'est votre détermination qui va être importante et votre réaction aux moments et situations difficiles.

Sachez que le fait d'arrêter n'est pas encore tout à fait la "guérison" et que surtout vous ne devez pas re-consommer de joint ou de cigarette.

N'hésitez pas à nous raconter comment cela se passe pour vous, y compris si finalement vous n'y arrivez pas aussi facilement que le laissent présager ces 48h premières heures. L'important c'est votre objectif final, porté par vos mots forts. Vous êtes en route pour sauver votre corps et nous sommes là, si vous le souhaitez, pour écouter vos réussites ou vos difficultés. C'est important d'en parler.

Bonne continuation,

le modérateur.