

Forums pour les consommateurs

## Et quoi après l'arrêt des joints?

Par Vlavy Posté le 12/09/2025 à 15h54

Fumeur depuis 35 ans, comme la plupart des gens autour de moi, je commence la journée en fumant et le soir, quand en général j'en ai moins envie, j'ai hâte de m'endormir pour me réveiller et faire ce rituel qui me lasse tellement, mais qui m'est inévitable. Là je suis en vacances,..... Je carbure aux clopes, je pense au retour, je me suis inscrit sur des sites d'accompagnement à l'arrêt.... J'ai des tas d'images qui pourraient m'aider, comme trois de mes meilleurs amis fumeurs qui sont mort dernièrement et qui ont créé un tel vide, une telle solitude, les ravagés, les épaves, qui vont sur la place acheter du cannabis a défaut d'autres choses, ça me rappelle des souvenirs qui ont duré deux ans, et des chouettes souvenirs aussi, même après un suicide, une fille de 20 ans égorgée. Il y a aussi sur la place, les petites crapules qui vendent, les flics qui rôdent et des tirs de mafiosos de plus en plus présents et dangereux. Mais ce dernier point je m'en fout.... Ça m'amuse. Mais cette solitude est pénible mais je pense m'en sortir, j'ai prévu des nouvelles activités, j'espère que ça ira.....

### 2 réponses

---

Nuovavita - 13/09/2025 à 15h10

Bonjour Vlavy,

Qu'as-tu prévu comme nouvelles activités ?

Oliv - 15/09/2025 à 12h17

Coucou vlavy,

J'ai fumée pendant 25 , grosse consommatrice , plusieurs tentatives d'arrêt mais en vain ,je partait en vacance deux semaines et demi je fummais pas et je me disait stop j'arrête mais le faîte de rentrer chez moi de reprendre mon train train j allais chercher et rebelote jusqu'à l'été d'après et même shema breff cette année 2025 a été différente je suis rentrée de vacance et j ai enfin eu se declic cela fait aujourd'hui 50 jours que je n'ai pas refumé. Et je n'ai plus envie, marre d'être isolé même si je côtoie beaucoup de monde pendant les discussions inconsciemment defois je décrochait,les gens me soulais je ne supportais plus rien plus personne ,je ne me reconnaissait plus alors que je suis une personne solaire bavarde,biensure les debut on été compliquée pour moi mais aujourd'hui je me sens tellement mieux je me retrouve , quand je fumais je faisais 43 kilos pour 1m69 aujourd'hui je pèse 58 kl , je me re interesse a beaucoup de chose je m'isole plus je suis les discussions bref j ai envie de faire plein de chose , je vais même faire une reconversion professionnelle, tous

ca pour te dire ne te met pas la pression c est la meilleure manière de ne pas reussir deja tu as envie d'arrêter  
c'est un super début tu commences a en avoir marre alors ne  
t'inquiète pas , bon courage a toi