

## Difficulté à arrêter et à ne pas y penser

Par [Danyn](#) Postée le 24/02/2026 14:56

Bonjour à tous J'ai 41 ans et je fume du shit disons régulièrement depuis mes 17 ans. J'ai du arrêter 6 jours en tout et pour tout en 25 ans. Voilà presque un mois que j'ai tout arrêté suite à une grosse grippe. C'est déjà pour moi un exploit tellement le joint de 18h était vitale. Après malgré mes enfants j'enchaînais toute la soirée jusqu'à me coucher. Je n'ai donc pas fumé depuis presque un mois et l'envie est toujours là. Très présente. J'en ai encore à la maison et j'arrive à ne pas y toucher. Je n'ai pris aucun substitut si ce n'est qq cachets pour un peu mieux dormir et mons suer la nuit. ( donormyl) C'est dur d'être sobre et de ne pas s'énerver le soir tant cela me calmait dans mon quotidien. Mais je tiens encore et toujours . Quand est-ce que cette envie va disparaître ? Est ce qu'un joint remettra tout ce travail fait à zéro ? Bref je tiens je tiens Est ce que je dois tout jeter? J'ai remplacé par du caprice des dieux ( wtf) et des jus passion ananas que je fais moi même. Un délire... Merci pour votre aide si vous voyez des similitudes dans votre histoire À bientôt

---

**Mise en ligne le 25/02/2026**

Bonjour,

Il semble que vous ayez su et pu vous saisir d'un moment de « fébrilité », étant grippé, pour acter un arrêt de vos consommations. Nous comprenons qu'après des années d'usage cela paraisse pour vous relever de l'exploit ! La 2<sup>e</sup> victoire, et pas des moindres, c'est d'avoir comptabilisé en un mois plus de jours sans fumer qu'en 25 ans d'usages.

Bien sûr cela reste fragile et suscite des interrogations. Si tel est votre objectif, l'enjeu après avoir arrêté c'est forcément de ne pas reprendre. Pour appréhender la suite, tous les moyens mis à votre disposition sont bons à prendre. Le partage d'expérience, l'entraide, représentent des sources de soutien non négligeables. Nos forums de discussion existent pour cela et nous vous laissons le soin d'y poster votre message qui pourra donner de l'élan à d'autres et générer des retours sur lesquels vous appuyer.

En effet, vous nous avez écrit dans la rubrique « Vos questions/Nos réponses » et cette réponse qui vous est adressée a été rédigée par nos équipes. Aux interrogations que vous soulevez, ce que l'on peut dire, de notre place, c'est que les réponses sont toujours singulières. Nous ne saurons dire, prédire, dans combien de temps

l'envie disparaîtra, si fumer un joint compromettrait votre arrêt, s'il y a lieu de vous débarrasser du produit qu'il vous reste. Ce qui vaut pour l'un ne vaut pas pour l'autre mais il est possible de s'en inspirer quand ça résonne, ce n'est pas antinomique.

Nous vous encourageons dans la poursuite de votre démarche, dans l'opportunité de vous saisir de nos forums de discussion et, si vous le souhaitez, à revenir vers nous pour échanger plus directement. Nos écoutantes et écoutants sont joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- ["Les forums de discussion"](#)