

Témoignages de consommateurs

Arret nicotine et canabis

Par [Seb05](#) Posté le 14/08/2026 à 10:07

Bonjour ;

Après 25 ans de consommation excessive de cana et de clope sans interruption, je suis abstinant depuis 2 mois .

Je voulais souhaiter bon courage à ceux qui veulent arrêter et aussi à ceux qui tiennent. Je voulais aussi vous dire que nous sommes tous fragiles et qu'il faut avoir confiance en soi car tout le monde peut y arriver .

Chaque jour est un encouragement à continuer . Je me sens mieux et peut être que mes échanges téléphoniques avec vos accompagnants m'ont aidé .

J'ai pris un vélo pour m'aérer la tête et d'autres activités pour sublimer et canaliser mes émotions.

Je compte continuer à grandir encore et résister à la tentation

Courage et surtout ne lâchons rien