

Forums pour les consommateurs

Aide pour arrêter

Par Ninino Posté le 29/09/2026 à 19h14

Bonjour,

Je fume du cannabis depuis plusieurs années et j'aimerais réussir à arrêter, mais je n'y arrive pas complètement seule.

C'est devenu une habitude très ancrée.

Quand j'ai envie de fumer, ce n'est pas forcément que je me sens mal ou que j'ai absolument besoin d'en fumer un. Souvent, c'est simplement une envie qui reste dans un coin de ma tête.

Comment sortir progressivement de cette habitude sans me retrouver complètement démunie face à mes émotions.

Merci de m'écouter.