

Témoignages de consommateurs

# Courage tu es plus fort que cette merde

Par [Profil supprimé](#) Posté le 20/10/2017 à 19:45

Bonjour et merci pour ton témoignage.

En te lisant je me suis reconnu, vraiment j'ai 28 ans, je viens d'arrêter il y a deux jours (consommateur depuis 12 ans environ 20 grammes par semaine et j'ai exactement les mêmes symptômes que toi... Je regrette tellement d'avoir commencé étant jeune sans savoir ce qui m'attendrait plus tard... En tout cas soyons fort et résistons personnellement j'ai demandé du soutien à ma famille et je pense consulter un médecin très très vite car tout seul je sais que je n'y arriverais pas ...

Un ami qui a réussi à arrêter m'a dit que les symptômes dureraient environ 2 mois et après il faut penser des choses positives en permanence. Enfin, quand ça va vraiment pas, il faut s'épuiser encore plus en faisant un max de sport... Facile à dire je sais bien mais j'espère t'avoir aidé un peu aussi

Et oui ça fait du bien d'en parler, et c'est déjà une bonne chose de vouloir changer courage courage des fois j'aimerais pouvoir faire de la prévention aux jeunes pour leur montrer que commencer la drogue est facile, mais arrêter c'est une autre histoire... Salut !