

Forums pour les consommateurs

## 3jours sans fumer, quelques questions/combien de temps le mal va durer

Par Profil supprimé Posté le 17/08/2018 à 09h35

Bonjour bonsoir, je vais essayer de faire bref avec un max d'info  
j'ai 18ans, tabac depuis 13ans, bedo (herbe ou shit ) très bon, depuis 2ans et demi maintenant  
le tabac j'essai de le remplacer avec une E cig, et le tabac me dégoute un peu seul comme ça fait presque 3ans  
que je fume QUE des joints(ou presque mais oui que des joints, sinon)  
dès le matin, un gros join, et environ toutes les deux heures (comptez de 15ha 6h du mat environ ) 7/7  
évidement j'ai travailler pendant ces deux ans et demi, mais j'en fumais une dizaine tout au + le soir en rentrant, +1/2 au taff, j'étais avec des adultes fumeurs qui me laissait (cuisinier, yen a qui laisse aller taper de la C donc rien de choquant d'laisser un petit jeune aller peter son join quand il a carburé pr avoir ces 15min de pauses)  
dans ' l'ambiance' du taff, ca ne me rendais pas loque, parce que si on me laisse aller fumer de la drogue pr que je revienne éclaté , on m'aurai pas laisser refaire, je dosais moin aussi faut pas etre idiot  
on y rajoute l'alcool, ça par contre depuis mes 14ans, mais j'ai arretter, si je bois deux bières le lendemain j'ai des diarhées , avant je tapais une bouteille( vodka sky rhum peu importe alcool fort) en 2 j max , seul elle tenais parfois 3j,parfois 4, tout dépendais de mes journées  
je vais pas étaler mon passé ni commencer a faire une liste de tout ce qui m'a poussé a faire tout ça ,  
conclusion :  
mes dents se casse, 8/9 carrees(alcool+cuisinier+shit bien gras j'imagine) je me brossais très bien les dents, ça n'a pas suffit apparament.  
je fumais env 100g de shit /mois, la beuh cetais bien pire mais c'est pareil pour tout le monde  
si ya des jeunes qui lisent ça, attardez vous sur ce qui suit svp

On se retrouve a ce défoncer seul, avec ces musiques, puis un pote passe on en allume un, qu'il soit fumeur ou pas  
après les repas  
après une partie sur l'ordi  
on descend voir des potes en bas on prend pr en rouler 5/6 avec une vittel d'alcool, histoire d'être trqd pr quelques heures  
plus faim, plus envie de bosser, juste envie d'éclater ton crane bettement, et perdre petit a petit le contrôle

j'ai fini ma conso ya 48h, énorme sueur la nuit(3/4 reveils sans se rappeler du rêve donc aucune raison )  
bouffée de chaleur toute la journée (même sans rien faire en étant assis)  
la sensation d'avoir envie de cramer un énorme bedo et vraiment insoutenable, c'est une sorte de torture intérieure que je ne sais pas combien de temps je vais la supporter(j'ai essayé de stopper 2/3 fois mais les événements qui ont suivi on fait que c'est revenu)  
je tiens vraiment a ne pas perdre mes dents avoir un cancer a 25ans et perdre encore tant d'argent  
mais fumer c'est le seul truc qui m'empêche de boire(j'ai cette impression) et de pas cabrer a la moindre

occasion psq je supporte rien ..

j'ai surement oublier 2/3trucs , tout ça pour au final si quelqu'un sait env combien de temps cette sentation d'avoir envie de cramer son bedo peux s'estomper, pour moi courrir,lire ,penser a autre chose sers a rien c'est une sensation intérieure, comme s'il manquait un truc je sais très bien quoi , c'est très dur a affronter cest un combat a la minute,et j'ai aucune idée du temps que je peux tenir comme ça( deja en fumant je me voyais mal re bosser, alors la ?? deja etre debout c'est un exploit j'ai l'impression si je fume pas, alors là...) cest un énorme cercle de merde et j'aimerai avoir une idée de quand je me sentirai un peu mieu, pour l'instant c'est une torture personnelle et je ne pese pas mes mots, les sensations ressentis me rende fou ( et me dégoute de moi meme , j'aurai jamais pensé etre un tel tox, je me déçoit mais peu importe cette envie est vraiment très forte)

voilà voilà, en espérant une vie meilleure.... MOTIVATION MOTIVATION MOTIVATION(inchallah)

## 4 réponses

---

Profil supprimé - 22/08/2018 à 08h38

Essaye le magnétisme, ca aide vraiment ! Depuis 4 jours je fume zéros joints, juste la clope.

Profil supprimé - 30/08/2018 à 15h45

salut Lamyea, le père d'un coloc en fait très sérieusement, il a tenté à plusieurs reprises et ça n'a pas fonctionné ... ya 6/7 mois :/

Profil supprimé - 05/09/2018 à 23h40

bah merci pour le soutien super site , full useless on va laisser les jeunes se démerder tapis hein , tu m'étonnes yen a qui se pendent

Profil supprimé - 11/09/2018 à 01h26

Hello , pour te dire clairement les choses , le seul remède est de s'occuper l'esprit peut importe la façon !!! Je vais te poser mon cas : j'ai actuellement 25 ans et dépendant de la c ( cocaine) ne tombe jamais dedans sa ne t'apportera que du négatif ainsi que la fumette sa va te tuer t'as vie professionnelle, sentimentale, sexuel, financière crois moi ! Diminue et force toi ! Prive toi occupe toi l'esprit par tout les moyens fais toi violence c'est peut être cru et hard mais il n'y a que ça qui marche réellement ! Cordialement N.B