FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

M'EN SORTIR DE FUMER LA WEED

Par Profil supprimé Posté le 17/10/2018 à 13h47

ça fait déjà quelques années que je fume et je voudrais m'en sortir car cela me coûte ma santé et mes finances! donc j'aurais besoin qu'on m'aide et qu'on me soutienne.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/10/2018 à 21h37

Bonjour Rico,

Moi c'est Céline. De t'être inscrit sur ce forum est déjà un bon début! Et félicitation pour ta décision.

Perso, je fume depuis 18 ans (déjà!), j'en ai 32 et j'ai arrêté depuis hier (je sais, ça ne fait pas longtemps, mais il faut bien commencer quelques part).

J'ai décidé d'arrêter suite à une rupture difficile, à des problème financiers. J'ai déjà tenté à plusieurs reprise d'arrêter, sans succès. Mais aujourd'hui ma motivation est plus forte.

Je me suis inscrite ici, pour avoir du soutiens et en donné.

Quelques petits conseil :

- Détermine si tu préfères arrêter d'un coup, ou progressivement.
- Des que c'est fait, cherche une activité qui remplacera l'ennui que cet arrêt provoque (perso, je me suis remise au sport)
- Le compliqué pour moi: Le soir. Pour éviter de cogiter dans mon lit, j'ai écouté une musique relaxante faite pour dormir : https://youtu.be/K9tOVuaKFRc
- Je me suis inscrite sur des forum pour en parler (à la fois ça occupe et ça rassure

Pour l'instant le manque n'est pas trop dur à supporter pour moi. Mais bon, ca ne fais que 2 jours.

En tout cas, si tu as des questions, je peux essayé d'y répondre, et on se soutiendra dans cette décision!

En tout cas, tu as déjà enclencher le premier pas, puisque tu es la. Donc courage! On va y arriver!!!

Moderateur - 18/10/2018 à 09h39

Bonjour Rico34, bonjour Cuicui/Céline,

Bienvenue à bord et bravo pour vos décisions respectives !

Merci Céline pour cette réponse très étayée. Vous avez réfléchi et mis en place de bonnes choses.

Rico cela va vous donner des idées. N'hésitez pas à nous dire ici ce qui vous paraît difficile pour arrêter et comment vous comptez vous y prendre.

En tout cas vous avez tous les deux notre soutien aussi n'hésitez pas à revenir, à poser vos questions, à partager le positif et le négatif. On est là pour cela et notre ligne d'écoute aussi peut en parler avec vous.

A bientôt j'espère.

Le modérateur.

Moderateur - 22/10/2018 à 16h00

Bonjour Rico34,

Avez-vous pu trouver de l'aide et du soutien ?