FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE HERBE

Par Profil supprimé Posté le 14/01/2019 à 02h40

Bonjour,
Ce soir , c est mon troisième jours sans herbe , un exploit, moi qui fume depuis mes 14 ans , je ne pensais pas pouvoir faire cela un jour .je suis un très gros fumeur, plus de 10 joints par jour , mais depuis l arrêt du tabac , j étais passer au vaporisateur selon les conseils de mon Addictologue, du coup , ma consommation c est réduite naturellement, je suis à maximum 3 capot par jour
Il y a 45 jours ,quand j'ai arrêté de fumer le tabac pour cause de santé ,à l aide de patch que m à prescrit mon docteur en Addictologie tabac , cela se passé super bien, mais depuis l arrêt de l herbe , tout ce complique,
Je n arrive plus à trouver le sommeil, je transpire beaucoup des mains , je suis très agressif et irritable, c est pas facile , surtout en ce moment ou je vous écrit , dès que je trouve le sommeil, biensur pas pour longtemps, environ une demie heure , je me réveille car j'ai des rêves très angoissant, je me languis de voir le bout car j en ai déjà marre de subir cela .
J aimerai bien que cela se passe comme le tabac mais c est pas le cas , je n'ai pas de substitut à cela , pourtant je me fais aider par un sophrologue et aime courir , mais en ce moment cela m est difficile car il y a beaucoup de mistral jusqu'à 100 km/h .
Vite que ça me passe , je vis ce moment très mal .
Merci de m'avoir lu

32 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/01/2019 à 11h36

Bonjour,
Ce matin, j'ai aller faire une séance de footing, j espère que cela m aidera à passer le cap , et me permettra de passer une meilleure nuit .
Merci de votre aide

Profil supprimé - 15/01/2019 à 01h56

Bonsoir,
Encore des insomnies malgré ma séances de footing, je n'ai pas beaucoup d heure de sommeil depuis le commencement de mon sevrage mais je tiens bon .

Profil supprimé - 15/01/2019 à 09h32

Coucou, c'est difficile mais il faut tenir bon. Je suis une grosse fumeuse (au moins 6 à 8 joints par jour) j'arrive à arrêter mais ça ca dure jamais plus d'une semaine ou deux.
Ce matin j'ai décidé de reprendre mon arrêt qui m'a été bénéfique, je me sentais vraiment mieux. Mais comme toi je transpirais beaucoup (évacuation des toxines), irritable comme jamais.... vraiment si j'avais su par quoi j'allais passer pour au final ne pas réussir à arrêter, jamais mais vraiment jamais j'en naurais commencer.
En tout cas merci pour ton poste, je vois que tu l´actualise et ca fait « plaisir » de voir qu'on est pas seule à essayer de lutter contre ces addictions... a bientôt peut être

galeree - 16/01/2019 à 13h47

salut a vous deux , je suis aussi dans cette galere , et sincerement j'arrive pas , j'aimerai arreter de fumer pour plusieur raison (santé ,memoire, temp de reaction , flemme , et surtout car je suis en train de passer mon permis) , je fume depuis 11 ans , et c est la premiere fois que j'essaie d'arreter , cela fait une semaine que j essaie et je n'ai pas tenu une journee complete .. mon cheri fume aussi alors c est d autan plus compliquer de ne pas craquer quand on en a a la maison .. je n'ai pa ressentit le manque physique etant donner que mon mental lache bien avant , j'espere trouver la force et la motivation et je me dis qu en parler avec des personnes plus ou moins dans la meme situation sa pourrais m'aidé ..

Profil supprimé - 16/01/2019 à 16h30

Bonjour à toi, j'espère que tu arriveras à tenir bon. C'est beaucoup du mental après j'ai également été avec quelqu'un quelqu'un qui fume et effectivement c'est pratiquement impossible de tenir bon quand quelqu'un fume à coté de toi.
(Je fume depuis 10 ans) Pour passer mon permis j'avais fortement diminuer mais pas arrêter c'est pas un exemple à suivre mais ça m'a quand même aider, je me sentais Plus rassurée.
Je ne fume pas de cigarettes mais à chaque fois que j'essaye d'arrêter définitivement, je garde quelque cigarette en cas de gros coup de stress.
C'est des habitudes à changées ect... c'est un processus long et pas de tous repos

Profil supprimé - 16/01/2019 à 23h04

Bonjour, je vous écris pour partager avec vous.
Je fumais tous les jours depuis des années et des années cela m'a coûté mon permis à deux reprise. A ce jour il est annulé. Cela fait plus de 18mois que j'aurais pu le récupérer en passant leur visite médicale mais comme le cannabis reste très longtemps dans les urines j'attendais... j'attendais..... Pas le courage, pas la force de stopper. Je travaillais encore jusqu'à août 2018 mais à côté de chez moi. Sachez que je suis en vélo à 30ans depuis 18mois. J'avais déjà dû faire des analyses d'urine il y a plusieurs années en arrière et à l'époque je me souviens qu'en arrêtant 10 ou 15 jours j'étais négatif quelque soit la drogue d'ailleurs. Cependant depuis le 10 décembre 2018 étant donné que je ne travaille plus depuis août et après que la boite intérim m'a proposé plusieurs emploi mais il faut le permis, une voiture même obligatoirement, j'ai voulu prendre les choses en mains. J'ai enfin pris la décision d'arrêter de fumer ex... pour enfin récupérer mon permis et pourvoir travailler avant de ne plus avoir de chômage en mars 2019 et me retrouver au RSA enfermé, seul dans mon studio.
Seulement, je suis allé faire les tests phylogénétiques et mon analyse après avoir arrêté 35 jours sans fumer et ben Positifs au THC quand on lit sur internet que ça peut rester jusqu'à 72 jours positifs dans l'urine et ben c'est totalement vrai n'en doutez pas j'en suis la preuve. Je sais que c'est dur, je sais que ça fait de mal à personne de fumer quelques joints le soir devant ça TV pour se détendre avant d'aller dormir. D'autres boivent un verre de vin, d'autres prennent un médicament. Chacun son vice j'ai envie de dire. Seulement c'est dur mais dur effectivement : tu dors plus tu transpire ex....
Ah quelle merde je suis seul, pas de femme, pas de famille et pas d'amis car dans ce milieu il faut bien vous rendre compte que ce ne sont pas vos amis même si vous en doutez. Encore moins si on parle d'héroïne.

Enfin tout ça pour vous dire qu'il faut tenir bon et que c'est bien possible d'arrêter même si je sais que c'est dur. Mais si j'ai mis quelques détail sur ma vie personnelle c'est pour faire comprendre qui à toujours des situation bien pire que la vôtre et que vous êtes tous capables d'arriver à arrêter de fumer ou une autre drogue.

Bon voilà ça m'a détendu d'écrire. Désolé pour l'orthographe et j'espère que ça pourra aider quelques personnes en lisant ceci. J'ai bien sûr toujours pas mon permis je dois refaire une analyse négatif celle ci. lol. J'attends donc que ce THC veulent bien s'éliminer de mon organisme. J'ai aussi perdu la personne que j'aime qui m'a bloqué le jour de Noël j'avais pourtant plus ressenti de tels sentiments depuis des années mais ça m'a pas fait rechuter car j'essaie de penser à l'avenir. Je me dis que ma vie est pas finie pourtant parfois j'ai sincèrement envie d'en finir avec tout. Allez je m'arrête là. Prenez bien soin de vous courage à tous ceux qui essayent de s'en sortir. Je fume depuis 16 ans et pas un jour sans depuis des années et des années et pourtant aujourd'hui c'est mon 37ème jour sans fumer ce cannabis.

Profil supprimé - 17/01/2019 à 05h01

Bonjour,
Finalement, très mauvaise nuit, pas bcp dormi , aujourd'hui je travaille en journée, si le temps me le permet de retour, j irai faire un petit footing pour me soulager et espérer passer une meilleure nuit ce soir ...
Bonne journée à vous deux et au plaisir de vous relire ...

Profil supprimé - 17/01/2019 à 05h15

Re bonjour,
Hier , je vous ai répondu, mais je ne sais pas si les messages ont été pris en compte, du coup , je l ai réécrit une seconde fois et pareil , j ai l l'impression qui n'a ete pris , sniff, si il n apparaisse pas dans la journée, j essaierait de vous le réécrire ce soir mais en 2 partit car il était très très long et contenait beaucoup de conseil par rapport à ce j ai vécu , depuis le sevrage tabagique au sevrage de l herbe , en espérant qu à 3 , l on puisse s aider mutuellement, peut être que le nombre de caractères est limité, et ce dernièr déplacé amplement la limite, j espère que non .
Au plaisir de vous lire ...
Bonne journée

---

galeree - 17/01/2019 à 09h48

Merci de ta reponse , meme en ayant diminué j ai la forte impression que sa joue ennormement sur la coordination de mes pied en conduite , du coup je galere , pourtant je ne fume pas avant d'y aller mais la veille , aujourd hui encore je vais essayer de tenir mais surtout ce soir !

Moderateur - 17/01/2019 à 10h08

Bonjour Ticou,

Si vous écrivez un texte long je vous conseille vivement de le sauvegarder ailleurs avant de cliquer sur "envoyer". En effet si vous prenez trop de temps le système vous déconnecte sans que vous puissiez vous en apercevoir. Si c'est le cas, lorsque vous cliquez sur "envoyer" votre message disparaît mais n'est pas envoyé sur l'interface où je valide les contributions.

Vous savez que votre message a bien été envoyé sur vous voyez successivement deux messages : "envoi en cours..." puis "votre réponse a été enregistrée et envoyée aux modérateurs pour validation". Si vous ne voyez pas ces message c'est que quelque chose ne s'est pas bien passé. Il peut y avoir un peu de temps aussi entre les deux messages, soyez patient.

Si cela ne se passe pas bien et que vous avez sauvegardé votre message ailleurs il vous suffit de vous déconnecter/reconnecter, cliquer de nouveau sur "répondre au fil" et là coller le message que vous aurez sauvegardé. Il ne vous reste plus qu'à cliquer sur "envoyer". Comme l'opération n'aura duré que quelques secondes vous êtes quasi certain que le message arrivera bien à destination.

Ce n'est en tout cas pas une question de limitation du nombre de caractères. Il n'y a pas de limitation.

Bonne continuation dans votre arrêt. Accrochez-vous et si l'insomnie est trop insupportable allez voir votre médecin pour qu'il vous prescrive quelque chose à prendre.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/01/2019 à 11h05

Bonjour à tous

Pour le sevrage j'en suis à 3 mois gros fumeurs depuis 25 ans avec 3 pauses de 6 mois. Le sevrage dure 3 semaines.

Pour le footing je faisais pareil. Par contre j'ai substitué le joint par le tabac et c'est mon dernier paquet ce jour.

Un conseil le petit joint du soir en se disant une fois pour dormir c'est le moyen de recommencer.

Stopper une drogue plus faible que le tabac c'est simple
Mais le tabac c'est ça la vrais drogue... Demain c'est fini.

---

galeree - 17/01/2019 à 12h33

Merci Tony de nous faire partager ta motivation et ton optimisme , et a vous tous d ailleurs , j'espère que chacun de nous arriverons a s'en sortir , Ticou de te lire me donne du courage ne lache surtout pas si je tiens aujourd'hui ça sera en partie grâce a vos messages, c'est clair ça parait un peu bête étant donner qu on ne se connait pas , mais je garde l'espoir que sa aidera chacun d entre nous ! (et pour l'orthographe je suis tout aussi desolé haha)

Profil supprimé - 17/01/2019 à 22h17

Salut, les amis, j ais écris un super message hier soir quand j arrivais pas à dormir, mais tellement je me suis appliqué, longtamps qu il s est effacé.
Tout d abord, je vous souhaite du courage dans votre entreprise...
C est pas si dure qu on le dit:
Consommateur, banlieusard, lors de mon adolescence, j ais consommé sans compté, depuis mes 13ans devant le college.
Toutes sortes de pratiques, bang kakes, et polytoxicomanie occasionnel, régulière, car eu la chance de grandir en même temps que le mouv free party à Paris...
Je suis partis en zone verte, en breiz, où j ais cultivé et abusé jus qu à mes 33 ans... Le compte est rond. Allant être papa et refusant cet exemple pour mon fils, j ais arrêter, comme ça toute forme de combustion.
Bon j ais vachement angoissé, mais je fut surpris de la rapidité à laquel les côtés positifs ressortent. (odorat, rêves, clarté des idée, mémoire, présence.
Stress et mal à dormir une quinzaine.
Je ne parlerais pas d insomnie, mais des idées se bousculant, et retour de rêves... Ça peut sUrprendre après 20 ans...
20 ans oublié en 15 jours, je n aïs pas trouvé ça si pire...
J ais pris de l euphitose pour me poser un peu... (ronce et aubépine) placebo ou pas, C est dans la tête.
Je me faisais la réflexion, qu aujourd hui on est tellement dans le confort, qu on ne supporte plus le moindre desagrement(et je parle pour moi, je ne me permettrais pas...)
Il n y a pas si longtemps, une addiction à l heroine étais réglée en 15 jours de camisole et pièce capitonnée.
Aujourd hui j ais perdu une amie, après 3 ans de traitement methadone, et subutex, victime d un arrêt de cœur pour cause d affaiblissement général de son corps.
J ais perdu mon père, des suites de l addiction à l alcool fort, l ayant rendu épileptique, et handicapé, et s est laissé partir...
J avais 18 ans, et lui en ais voulu longtemps... Alors que C était un mec bien.
Je fais un deuxième message à suivre

Profil supprimé - 17/01/2019 à 22h40

Bonsoir, C est dommage, je suis pas doué, ça fais trois message trop long qu on me zappe.
J insisté quand même.
J ais 37 ans, et consomme depuis mes 13 ans devant le collègue. Ancien banlieusard, grandissant en même temps que la free party parisienne, j ais abuse sans compté de résine au quotidien sous toutes formes et pratiques, et drogues plus dures, de manière plus occasionnel, tous les week end, dans un but festif. A mes 23 ans, je quitte cette banlieue, et vient m installer en pays.breizou,ou l autoproduction, m à fait consommer sans compter. Jusqu à mes 33 ans.
Je vais être papa, et refuse cet exemple pour mon fils.
Je profite du moment de motiv, pour arrêter en bloc tabac et herbe, seul.
Aider par ma femme, qui a eu la patience de supporter mon stress.
Je pris de l euphitose pour m aider er placebo ou pas, j ais réussi... (c est de la ronce et de l aubépine.)
Je fut agréablement surpris en zapant 20 ans de conso(plus de la moitié de ma vie), en 15 jours de stress, de moin en moin intense... C étais pas là mort quand même.
Surtout que je me disais que l éveil que ça apporte, se rapproche étrangement, de l état recherché en consommant des produits energisants(coke ou amphet) qui ont tendance à bousculer les idées, diminuer le someil, et me donnais l impression d être en manque d herbe...

Profil supprimé - 17/01/2019 à 22h58

Suite de mon message, en espérant que ça arrivera dans l ordre...
Surpris aussi de constater à quelle vitesse les effets bénéfiques sont arrivés (rêves motiv, présence, tchatche, libido, mémoire, clarté...)
Bien sur des Sueurs des toux, et du stress, mais ne vivons nous pas tellement dans notre petit confort qu on ne soit plus capable de faire la moindre concession pour son propre bien ?
Le manque est il si terrible qu on veut nous le faire croire ?
Avez vous déjà ressenti les effets de la faim, ou du jeune ?
Autrefois, toutes personnes prenant soin de lui, et aussi à travers les religions, pratiquaient des jeunes, et je vous laisse imaginer les effets du manque d eau ou de nourriture.
Je me faisais aussi la réflexion, qu il n y a pas si longtemps un heroinoman, étais sevré en 15 jours sous camisole et chambre capitonnée...
Aujourd hui, j ais perdu une amie, qui après 3 ans sous methadone et subutex pour décrocher de son plein grès de l hero, est morte dans son lit d un arrêt de cœur par un affaiblissement général de sa santé.
Si on lui avais dis le dénouement, et donné le choix, que pensez vous qu aurait été son choix ?
J ais perdu mon père j avais 18 ans, des suite de son addiction aux alcools forts l ayant rendu épileptique et andicape, il s est laissé sombré devant ses proches...
Dites vous par la que rien n est terrible...
Vous avez fait le plus important: vous rendre compte d un problème et vous motiver à agir...
A suivre...

Profil supprimé - 17/01/2019 à 23h14

Bonsoir encore moi...
Donc la vie n est pas du coton, mais vivre dans une bulle, n est pas une solution non plus...
Vous n avez donc d autres choix que de continuer de tenir votre démarche, en vous disant qu on est pas des mauviette et que la fête a asser durée.
Dites vous aussi que vous avez quand même choisis le produit le moins pire à stopper, en comparant aux autres...
Je ne dis pas, qu il n est pas si desosiabilisant, et tout, et je ne me sent pas plus fort que vous, preuve à suivre...
Je pense qu il faut se méfier des"bequilles", ou des pub, des médias, qui vont vous formater à croire que C est impossible de stopper seul dans le but de vous fourguer le plus longtemps possible, des traitements, qui rapportent toujours aux mêmes...
C est pas le but de dire que C est facile, mais vous êtes les seul maîtres de votre vie... Ne l oubliez pas, on a bien plus de ressources qu on le crois...
Transformer son stress en fierté, voir les avantages, voir même accueillir l effet du manque, comme l effet d une drogue que vous auriez délibérément consommer... Moi, ça m aide en ce moment...
La clope, dans l histoire, est, par le geste et le manque, à mon avis 70%de l addiction...
Je n imagine même plus arrêter l un sans l autre...
C est comme ralentir ou que le soir... Ou pire
A suivre

Profil supprimé - 17/01/2019 à 23h28

Donc le pire, C est
Si je suis la avec vous aujourd hui...
Donc 33 ans arrêt total tabac et herbe
Restant festif, il ne m à jamais déranger de voir ou sentir, d autres consommateur, même une cigarette ou un pétard dans le même véhicule ne m atteint pas... C est pour moi une question qui ne regarde que moi, et ne dois pas pénaliser Le autres, et être dégoûté d un produit que j ais apprécié tant d années, serais à mon sens du caprice malhonnête.
Et vous n imaginez pas le bien être ressenti, lors d un lendemain de cuite, ou de teuf, quand toute l assemblée de survivant s epoumonne, comme des tuberculeux, de constater que vous avez échapper aux 3\4 des dégâts et ne pouvez que constater que vous êtes la personne de l assemblée qui tient et de loin la meilleure santé (à part peut être certaines bab qui te sortent une infu de sauge à 4 du mat) mais ça compte pas...
Donc tenez, il n y a que des avantages...
Par contre
Si vous en êtes là, C est que vous avez été assez loin pour que ça devienne un problème.
A suivre

Profil supprimé - 17/01/2019 à 23h49

Re re
Vous avez donc décidé que C est un problème dans votre vie.
Gardez ça en mémoire, tatoué le vous ou je ne sais pas...
Mais surtout, ne vous croyez pas plus fort que le cerveau...
Il imprimé tout et très profondement
Après 3 ans d arrêt total de combustion, je me dis que j appréciais la détente procurée, et qu un pet n engagé à rien, en tout bien tout honneur...
Donc petite pipe pure, le soir après que toutes les obligations soient remplies...
Effet comme le premier vrais pet de ma vie:euphorie, rigolade... Avec une dose infime...
Très bien 1 semaine, puis l obsession, comme si j avais jamais stopper, après seulement 1 semaine...
Et oui panoramix a raison... Tu est tombé dans la marmite...
La question pour toi n as plus lieu d être, tu en as fait le tour...
Le moindre equart est fatal...
Pour moi, je parle. Soyons clair, mais servez vous de ce moment de galère pour trouver la force de ne pas retenter...
Vous avez joué votre tour.
Ça ne m à pas empêcher de continuer à fréquenter Des consommateurs,pendant mon arrêt, et mais petit à petit nos centres d'intérêt ont diverges...
L envie de me retrouver et de découvrir de nouvelles pratiques, me tirant vers le haut, vers le bien être me manque à nouveau et me

rendant compte en seulement 1 an et ne consommant que le soir, de tout ce que j ais perdu en temps et en pratique, je décide d arrêter définitivement cette fois.
A suivre une dernière, si vous n arrivez pas à dormir comme moi.

Profil supprimé - 18/01/2019 à 00h22

Donc une der...
Pour vous dire que je me retrouve dans le même état qu il y a 4 ans, mais avec une conso 10 fois moindre...
Comme quoi.
C est en arrêtant et reprenant qu on prend conscience de la puissance de cette drogue.
J ais du mal à imaginer comment j ais pu vivre, travailler, avoir des interactions, une femme, une famille, en me mettant des doses aussi importantes dans le cornet.
Même aujourd hui, je pense que si je me met un pet chargé à 70%de skunk de bon matin avant le café comme y a 4 ans(souvent suivi d un après le café pour la route...) on me retrouverais en position fœtal sous mon auto, 8h après... Au même endroit. Tout ça pour dire que C est quand même costaud, ces petites plantes, et perso j abdique.
Un super bouquin qui a aidé plein de monde de mon entourage, C est Allen Carl en finir avec la cigarette...
Ça parais Con,mais la méthode d auto hypnose employé en rabachant des truc déjà su et évident, fonctionne...
Je vais d ailleurs me le relire, et je vais me préparer une saison de chasse en apnée du feu de dieu, être présent pour mon fils, satisfaire ma femme, répondre au tel, à mes engagements, ne plus avoir peur, ne plus me sentir inférieur, redevable, soumis,
Chercher à être fier de moi, même sans rien faire, et arrêter de me sentir coupable...
Ça aide vachement les exercices de relaxations.
Dites vous aussi que l échec n existe pas, C est votre chemin que vous tracez il est beau avec ou sans drogue, vu que C est le vôtre...
Moi je n ais jamais pu, même si je l avais voulu, consommer autant qu avant.
La seule difficulté, C est la motiv, C est 80%du boulot, le manque C est du pipi de chat, comparé au bien fais à Vie que ça apporte...
Voilà,
Sinon, vous entendrez toujours des mec vous dire, moi, ça me gêne pas, ça m empêche pas de bosser,.....
J ais eu ce discours et ais même été entrepreneur sous ça mais, je vous dis pas le bazar...
D ailleurs, je vais mettre de l ordre dans mes papiers, soigner mes crampes, me décrasser de toutes ces toxines qui sortent, et m étendre en feignant le sommeil, comme en retour de teuf le dimanche soir, à fond de prod quand tu bosse a 7h que tu as subi 1 nuit blanche et qu il est 23h55...et que t as même plus une boulette(non je déconne)
En fait le manque, C est tecnival 15 jours... La chance...
Donc je vais continuer de pédaler
En espérant que mon histoire banale vous motive...
On ne se connais pas, mais la, on est ensemble...
A tout bientot

Profil supprimé - 18/01/2019 à 00h26

A si,
Ne lâchez rien, vous êtes bien plus puissant que vous le pensez, la preuve est votre présence ici...
Vous avez fait le plus dur.
Ptetre une session apnée ensemble un de ces4

Profil supprimé - 18/01/2019 à 02h03

Bonsoir A tous ,
Ça fais super plaisir d être autant à partager son expérience,
J'ai pu aller courir hier soir car suis rentré du boulot, très très énervé pour une cause qui me semblait justifier, d ailleurs suis aller réglé cette histoires avant de rentrer à la maison ,
J étais dans un état d énervement que je transpirait énormément,
J'ai couru 13 , 2 km et commencer à sentir que je courrais au 8 km , tellement j étais dans un second état . A la fin ,de la course , je me sentait encore tendu mais doucement, cela c est apaisais, je pensais passé une meilleure nuit mais me voilà entrain de vous écrire à 1h50 du matin , encore des insomnies soutenus par une transpiration énorme.mais je tiens bon encore et ne vais pas lâcher...comme le dis plus demergie, le premier combat avant d aller plus loin , c est le tabac , et avec des patch remboursés sous ordonnance, sa marche très bien ,après un bon sevrage, on est plus apte à combattre la second ...
En complément d une activité sportive n importe laquelle et en pratiquant la respiration avec l application respirelax, j arrive à tenir bon .
Demain une semaine sans cette distance que je vapoter et 49 jours sans tabac , quel chemin, je suis fier de moi .
A nous tous , on va y arriver et n hésitons pas à ce donner des nouvelles,dès que possible, ne soyez pas trop dur avec vous même, se faire confiance et y aller petit à petit ...
Merci beaucoup de tout vos messages,et au plaisir de vous lire .

Profil supprimé - 18/01/2019 à 19h41

Nuit blanche hier, comme. Convenu, mais je n ais pas ressenti trop de fatigue au taf... Bizarre. La, 19h,ne m offre une jeanlain, mais juste pour le plaisir, j ais pas de problème d alcool.
Juste pour faire part, comme un vieux bélier, j avance droit, et ne reculera pas avant l impact...
Je vous souhaite d être aussi décidé que moi.
Ptetre ce soir je reviens, désolé de vous soûler, mais ça fais du bien de poser à plat les choses, même avec des inconnus, de tte façon, on est dans le même charter, que vous le vouliez ou non
Merci de votre patience, et j espère UE ma vie vous aidera à ne pas faire les mêmes spires...
A+

Profil supprimé - 19/01/2019 à 11h40

Bonjour à trois ,
Aujourd'hui c est mon huitième jours sans , hier soir , j'ai passé une meilleure nuit , toujours petite mais plus reposante.
Ce matin , je suis partit en vacance avec mon petit bout pour une semaine au ski , je n ai rien pris avec moi , de retour cela fera 15 jours sans , j en suis ravi ! le chemin est long mais je tiendrai bon sans retour en arrière , 21me et galeree, ou en êtes vous ? J'attends de vos nouvelles...
Merci à tous ...

Profil supprimé - 19/01/2019 à 19h06

Bonsoir,
As tu essayer de commencer par les patch, ça m'a beaucoup aider de commencer par l arrêt du tabac, pour moi le premier combat passe par la ,car on fume en mélangeant les deux et c est celui ci qui a forte dépendance physique et après normalement ta com sommation diminuera naturellement, essaye ça va le coup .
Merci de ta réponse

Profil supprimé - 20/01/2019 à 10h15

Bonjour à vous tous,
waw je pensais pas qu'ils y auraient autant de monde qui partagerai leurs expériences.
Aujourd'hui deuxième jours d'arrêts après avoir essayer d'arrêter il y a environ 1 mois.
Ma nuit à été légèrement compliqué mais cava rien d'insurmontable, au réveil les sueurs ont commencer (les toxines s'évacuent). Les jours qui vont suivre vont surement être compliquer, surtout psychologiquement.
J'ai mon spray sérénité rescue, j'ai également des chewing gum nicorette.
Je préfère essayer d'arrêter tout d'un coup que de substituer mon addiction au cannabis par celle aux cigarettes
Fin bref voila, petit topo sur ma situation
Tenez tous bon !
Comme l'a dit Mouc plus haut, nous ne sommes pas mauviettes alors courage à tous !

Profil supprimé - 21/01/2019 à 13h04

Salut à tous, j espère que vous avez ete sage ce week end...
Moi 1er rêve débile... Ma voiture explosait en pleine manif, et les gendarmes, me retenaient prisonnier en me faisant des démonstrations de karaté...
J tais content quand même, après 1 an sans rêve.
Insomnie se calme, et ce matin levé tôt, pour admirer l éclipse de lune...
Sinon, je me drogue au travail, et à l ephitose...
Au plaisir...
Et lâchez rien

Profil supprimé - 21/01/2019 à 21h44

Salut, ticou et 21 me, je suis carrément d accord avec vous et, que le geste de fumer est le plus profond, à se débarrasser...
La clope conserve le geste. Et donc l habitude... Surtout les roulées. Perso, la clope ne m attire plus du tout, depuis 4 ans...
J en suis ravi, et je vous félicite de vous en rendre compte...
C est le tabac le plus sournois, et de loin le plus dangereux, par sa banalisation... Ce soir, je suis passé voir un pote, et me suis retrouvé dans son studio aquarium de chicon...
Ça m à carrément écœuré, et l odeur de mes fringues en sortant, à gerber...
C est vraiment dingue de kiffer un truc aussi degueu...
C est vrais que dans mon chemin, ça fait depuis que je suis papa, que je ne fumais uniquement en extérieur, et C est un premier pas dans la démarche, kje pense.
Comment ais je pu puer autant d années ?
Vous auriez pas pu me le dire ?
Mais toujours cette voix terrible qui gueule ne te retourne pas la facture est salée...
En tous cas, son bedo, je lui aïs laissé... Juste pris l odeur... Merde.....
Bonsoir, au plaisir.

Profil supprimé - 21/01/2019 à 21h57

Si, mais pas longtemps, juste vous rappeller
Allen carl
En finir avec la cigarette
Moin cher qu un paquet de clopes
Ça a aidé moulés gens autour de moi, et je vous le recommande vivement.
Douce nuit...
Et vous inquiétez pas, l insomnie d hier, C étais juste la pleine lune
Slut.

Faris5 - 21/01/2019 à 22h26

Bonsoir,
Je souhaitais vous remercier pour les partages d'expérience.
C'est très motivant.
Vous souhaitant du courage,

Profil supprimé - 23/01/2019 à 19h50

Salut, je continu seul, C est pas grave...
J espère, que vous allez tous bien
Moi, ça pédale vite, je suis comme un hamster dans sa roue, ça caujite...
Mais me sent super bien.
J ais mes clients, qui m ont connus, silencieux, voir ronchon, il y a 2 semaines, Ui allucinent, je pense, de m entendre refaire le monde avec eux, ou parler à mes outils... (j suis chauffagiste)
Je pense qu il croyent que je me drogue...
S ils savaient ha ha !!!
Sans déc 1 semaine et déjà plein de positif...
Bon c est sur, il faut être à l écoute, et positive...
Je ne dis pas que C est facile non plus.
Moi perso, les nuits sans sommeil, me mettent dans un état second, que je trouve presque agréable...
Mais je crois que je suis de nature obtimiste...
Si je tient, et je tiendrais, donc je m offre le permis bateau des le printemps, pour me faire une putain de saison chasse sous marine, sauf qu avec le bâteau (déjà dans mon jardin) mon fils pourra venir avec moi à la pêche et jeter 1 casier de temps à autre... J ais hate, et la pensée me motive.
Tous ce pognon . Économiser...
Ça me fais penser.
Quand j ais arrêter la clope il y a 4 ans, le trouble a chaque passage devant un tabac avec le sentiment d oublier qq chose...
Vous verrez C est jouissif, C est quand même les plus gros dealers du monde ceux la...
Ne plus penser à sa dose pour se déplacer, ni quand arrêter de consommer pour les keufs...
C est peut être ça la liberté, en tout cas, ça change toute les relations aux choses... Toutes, toutes, toutes !
Soyons fier de nous, et libérons nous...
On a rien à perdre.
Point négatif quand même, je me bouffe la langue, car ma grand mère m a appris à pas bouffer mes ongles... Ça fais mal. C est ma croix.
Tcho

Profil supprimé - 23/01/2019 à 19h52

Et évidement, je vous ré merci tous pour votre patience de m écouter, et moi, je suis fier de vous.
Bonsoir

galeree - 10/02/2020 à 20h16

Hello me revoilà 1 ans après, je n'ai pas fumer depuis avant hier soir et suis confiante pour la suite bien plus que la dernière fois ! Cette fois ci je tente autre chose , le cbd et pour le moment sa fonctionne plutôt bien , étant donner que de base je fume depuis plus de la moitier de ma vie que j'ai grandit avec sa je pense que le cbd m'aide pas mal a tenir psychologiquement , grosse envie de fumer : pétard de cbd et l envie passe aussitôt, le cbd ne défonce pas ou du moin il n est pas psychotrope, et pourtant hier en fumant mon 1 er joint de cbd j ai quand même eu une sensation de défonce je pense que c est plus ou moin dans la tête mais sa me vas tant que sa fonctionne ! Le fait de fumer un joint de cbd m enleve l envie de fumer un joint , je me sent bien mais pas shooter , et le manque se ressent beaucoup moin , ce matin au réveil j ai sentit la différence je me suis lever énergique comparer a quand je fume un joint thc la veille ce qui me donne envie de continuer et de ne pas baisser les bras ! J'ai depuis plus de 8 mois eu mon permis ainsi que mon copain , malheureusement pour lui on c fait arrêter test salivaire et hop plus de permis pour lui , c est ce qui a re déclencher mon envie d arreter et pour de bon cette fois !