FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊT APRÈS 20 ANS

Par Aaricia Posté le 03/03/2024 à 14h11

Bonjour à tous,
Après plus de 20 ans de bedo, j'ai fait ma 1ere crise d'angoisse lors d'un voyage à New York où je pensais profiter de la légalisation. Beuh trop forte, j'ai mal vécu le truc et depuis ben je suis pas bien.
Vertiges de ouf,fatigue intense, brûlures de peau, c'est horrible. Je ne ressens pas le manque après une semaine d'arrêt mais les effets sont très durs à supporter. J'ai passé le reste de mon voyage prévu depuis 1 an que je voulais faire depuis 15 ans au fond de mon lit à pleurer parce la douleur était insupportable.
Passage aux urgences en rentrant en France, ras. Pas de douleur à la poitrine contrairement à vous autres. En plus je travaille dans le médical.
Mais je me dis que, même si la décision est prise de ne plus y toucher, passer le cap va être super dur. Je suis bien entourée, aucun souci de ce côté mais tout le monde ne sait pas pourquoi et je ne compte pas mepancher sur le sujet non plus.
J'espère trouver une aide auprès de vous, je vais des demain consulter le centre anti drogue de ma ville et psychologue.
Merci pour votre aide

6 RÉPONSES

Yolap - 23/04/2024 à 22h59

Bonjour,

Ton expérience à New York n’est-elle pas finalement une chance ?

Grace a elle tu as été dégoûté de cette substance.

Pour les symptômes j’imagine que c’est lié au sevrage sinon les medecins t’aurais diagnostiqué autre chose ?

Ces symptômes sont temporaires et bien évidemment ils vont s’estomper avec le temps.

Tu verras, tu passeras le cap sans meme t’en rendre compte, le temps fais bien les choses : ca peut paraître bete mais c’est vrai.

Tu as fumé pendant 20 ans, ton corps ne comprend pas ce qui se passe et il est « choqué » et tente de réagir comme il peut. Soit indulgent avec ton corps et ton âme.

Ton expérience a new york a eu l’air d’avoir un aspect traumatisant pour toi : change la donne et voit la comme une aubaine.

Courage et tiens bon tu verras dans qq semaines tu seras comme neuf !!!

Aaricia - 24/04/2024 à 22h39

Bonsoir!
Merci pour ton retour.
En fait, je devais revenir ici faire un retour mais j'ai été pas mal occupé..
Bref. Effectivement, ce voyage a été le déclencheur. J'avoue être hyper déçue d'avoir foiré ce rêve mais bon..
En attendant, j'ai eu des nouvelles de mes soucis de santé. Les vertiges ne venaient pas de mon arrêt de la consommation mais d'un souci à l'oreille à cause de l'avion.. En revanche, tout le restant, ben c une dépression sous jacente, dépression dite cachée. J'avoue, celle la, je l'ai pas vu venir. Mais c'était masque par la conso de thc depuis des années et j'en avais pas conscience.
Malgré tout, j'ai pas repris. C'est pas l'envie qui m'en manque, c'est clair. Les habitudes sont dures à faire passer.
J'ai eu un mois complet où ça a été très compliqué, insomnie, douleur, fatigue intense... mais une fois la prise en charge psy et médicamenteux, tout va mieux.
A l'inverse, mon conjoint qui lui aussi a arrêté du coup, n'a eu aucun symptômes de manque, parce qu'il a arrêté doucement et qu'il n'avait pas de "choses cachees".
Je me dis parfois quand j'en ai marre, que si j'avais pas tout changé dans ma vie, et que j'avais gardé mon ancien boulot et mes habitudes de consommation, j'en serai pas là aujourd'hui, j'aurai pas de souci de sommeil ni d'anxiété et que la sensation de bien être que je ressentai serait tjs la. Mais, à un moment donné, il faut prendre sa vie et sa santé en main. Je dois vaincre mes démons et passer enfin à autre chose.
La route sera longue, mais je lâcherai rien. Le sport aide bcp, l'entourage aussi.
Bonne soirée!

Ad93 - 03/05/2024 à 12h45

Bonjour,
Sa fait un peu plus de 3mois que j ai arreté tout sa et j attends vos retours pour savoir si suite a votre arret sans subtitut vous faites des selles irrégulières au niveau de leur consistance (molle,semi molle) car sa m inquiete pas mal car les miennes sont très souvent graisseuses...De plus apres les repas parfois je ressens des ballonnements, flatulences...
Amicalement

Aaricia - 03/05/2024 à 14h03

Bonjour,
Votre problème de santé peut être dû à plein de choses : le stress,un dérèglement, l'alimentation... le mieux est de consulter votre médecin traitant et de lui en parler, vous avez peut être simplement des problèmes digestifs bénins.. mais le mieux est de faire des examens, cela permettra également de vous rassurer.
Je n'ai rien eu de tout ça, mais chacun réagit à sa façon.. bravo à vous en tout cas d'avoir pu arrêter et bon courage

---

Ad93 - 03/05/2024 à 14h38

Bonjour,

J ai Rdv cette aprem on verra bien.
Bonne journée

Rem - 11/05/2024 à 23h31

Bonjour à tous

Part où commencer ! J’ai 41 ans je suis tombé dans la bedav à l’âge de 12 ans 13 ans .

et j’ai même gouté à la cocaine puis les produits sur lequel tu tombes en tuff mais heureusement ça n’a été que occasionnellement parce que étant fumeur de joint quand tu gouttes à ces merdes tu sens tout de suite la différence et cette période n’a durée que 1 an même si c’est déjà trop ?

Concernant la fume elle m’a accompagné chaque jour durant toute ces années je fumais 1 joint par jour minimum
Defois 2
Avec un pote on se collait entre 3 et 4 voir 5 puis 6 bref
Étant artiste c’était nos mode de vie et cela faisait partie de notre quotidien

Vers 30 piges j’ai décidé d arrête solo, une rencontre amoureuse me motive à arrêter mes connerie , puis je monte une société donc je me rend bien contre que je dois être clean pour ne pas foutre en lair une relation qui prend forme ainsi que ma petite structure …

Sauf que chaque année je replonge ou au bout de 2 mois max et cette histoire devient une histoire sans fin

Chaque fois c est la même
Je tiens le coup 4 5 mois puis bim je replonge toujours

Sauf que vers mes 37 ans je commence à ressentir les tensions au niveau du coup le stress qui monte les problème de souffle la relation amoureuse qui part grave en couille parce que ce produit te rend parano, anti social
Perte de motivation, projets qui n’aboutisse jamais, et je foire pas mal de trucs mais à côté je réussi aussi pleins de choses mais je dois performer dans tout ce que je fais et du coup je laisse plus de plume qu un non fumeur avec une bonne hygiène de vie .

Bref à 41 ans je décide vraiment de stopper en mode deter
Et cela fait 1 mois que je n’ai rien fumé mais par contre
J’ai des vertiges migraines de ouf cervical én vrac tension au niveau du coup stress anxiété .

Je viens de passer cette étape et je commence à apercevoir le bout du tunnel

Je fais de la méditation j’ai appris à mieux respirer gérer mon stress
J’ai dégager tout les personnes qui fume autour de moi parce que c’est la seule solution si tu veux pas replonger, j’ai mis des années à le faire mais cette fois ci c’est la bonne
Le sport qui est une étape obligatoire pour le bien être

Cette drogue douce est agréable elle te permet de fuir la réalité
De te faire oublier tes problèmes alors que la vrai vie c’est justement d affronter ses peur et ses problèmes pour devenir une version optimal de soi même

Un jour j expliquerai plus en détails mes galères mon parcours parce que je pense pouvoir aider pleins de personnes mais pour l’instant je ne suis pas encore sorti de mes galères à 100 %

Et comme j’ai dis cette drogue douce n’est pas douce il te mène une vie dur …

Laisser tomber cette mèrde battez vous ! Respect au gens qui raconte leur soucis vous m avez donner de la force !

A bientôt