

## IL EST POSSIBLE D'ARRÊTER LE CANNABIS ET LA CIGARETTE

---

Par jbjbiz Posté le 21/04/2020 à 07:45

Bonjour,

J'ai ressenti le besoin de partager mon expérience, la fierté que je ressens actuellement, le fait qu'il est possible d'arrêter, même lorsqu'on est un GROS fumeur.

J'ai 42 ans, marié depuis 16 ans, deux enfants, une vie professionnelle épanouie, et je suis fumeur de cannabis depuis l'âge de 20 ans.

Entre 20 et 30 ans, j'ai consommé un joint par jour, le fameux joint du soir pour mieux dormir, un peu plus en soirées, mais jamais de manière trop excessive. Ceci avec la bénédiction de ma femme ("Un petit joint, allez, ça va")

Par contre, vers 30 ans, ma consommation a radicalement changé. le cannabis est devenu le point central de ma vie.

Tout ce que je faisais était dicté par ma consommation :

- Je m'interdisais de partir en vacances dans des endroits où je savais que je n'en trouverai pas
- Je ne voyais plus mes amis qui ne consommaient pas, et à fortiori, je voyais beaucoup plus ceux qui consommaient
- J'organisais ma journée pour être certain qu'environ toutes les deux heures, je pouvais fumer un joint, et ceci à partir d'environ 10:00 du matin. je m'inventais des réunions, des déplacements, dans le but de fumer. Toujours plus.
- Je ne faisais plus du tout de sport, car j'étais incapable de ne serait-ce qu'attendre midi pour fumer un joint
- etc

Ces 5 dernières années, avec des enfants en bas-âge, et le stress que cela peut induire, ma consommation est devenue complètement délirante. Je me levais à 5:00, et j'avais fumé 4 joints avant que ma femme et mes enfants ne se lèvent, vers 8:30. Sans que personne ne s'en rende compte.

Je fumais tellement que cela ne faisait plus vraiment d'effet, je parvenais toujours à rester "normal", ma femme ne m'a jamais suspecté de fumer des joints si tôt. Pour elle, je n'avais jamais dépassé un petit joint le soir.

Pour justifier de mon haleine fétide en permanence, de l'odeur horrible dans la voiture, sur mes cheveux, mes vêtements, PARTOUT, je me suis aussi mis à fumer environ un paquet de cigarettes par jour.

5-10 années à fumer un paquet de cigarettes par jour, et plus de 10 joints bien chargés par jour... Sans se "faire prendre", c'est possible, j'y suis arrivé.

Pourquoi fumais-je autant ?

Parce que je me disais que tout est plus agréable en étant "foncé". Les périodes d'ennui passent plus vite, les cris des enfants sont mieux gérables, on est plus créatif, plus relax, on dort mieux, on mange mieux, bref, tout est mieux avec des joints. Je me voyais comme un mec cool, qui fume des joints, qui en a toujours sur lui.

Finalement, j'étais heureux comme ça, heureux de fumer à mort, persuadé que c'était ma routine, comme nombre de mes amis, sans aucune envie d'arrêter, de ralentir. Ma vie, c'était les joints, j'adorais ça, tout était si mieux avec !!

Il y a trois mois, mon corps a fini par me remercier de toutes ces années passées à consciencieusement le détruire.

Sensation de manquer de souffle en permanence, d'avoir mal aux poumons à chaque respiration, toux quasi permanente, impossibilité de s'endormir tellement mes bronches étaient encombrées de saloperies, et crainte de finalement finir par payer... de mourir avant d'avoir 50 ans.

Cela m'a pris du jour au lendemain. Du jour au lendemain, j'ai décidé d'arrêter.

J'ai décidé, une dernière journée, de faire n'importe quoi, de fumer autant que je pouvais de cigarettes et de joints. Une sorte de bouquet final. Je l'ai fait, j'ai passé ma journée toute entière seul à fumer.

Le lendemain, je me suis levé, conscient que j'avais décidé d'arrêter. Mon premier geste, symbolique, a été de jeter dans les WCs ce qui me restait de cannabis, et de détruire tout l'attirail du fumeur que j'avais. j'ai aussi jeté mes cigarettes.

J'avais décidé de TOUT arrêter, et je l'ai fait. Je me suis simplement acheté une cigarette électronique avec de la nicotine, me disant que cela allait être ma béquille pour tenir bon.

Ce jour où j'ai décidé d'arrêter, j'ai arrêté. Je l'ai décidé seul, sans en parler à personne. PERSONNE n'aurait pu m'y "forcer".

Je ne me suis pas dit que j'allais essayer d'arrêter. Je savais que j'allais arrêter, c'était une certitude intérieure, je n'avais aucun doute.

Je ne me suis pas dit que j'allais faire une pause, essayer de réduire ma consommation, d'essayer de ne fumer qu'un petit joint le soir, ou un petit joint quand ça va pas. J'ai décidé de COMPLEMENT, DEFINITIVEMENT, arrêter. Pour moi cela ne faisait aucun doute.

Que s'est-il passé

--> La première semaine a été assez difficile. Pas car j'avais envie de fumer, mais car mon corps a déraillé. J'ai compris

ce qu'étaient des sueurs froides, surtout la nuit. Je ne dormais plus, et me réveillais les draps trempés, tremblant de froid. Psychologiquement parlant, j'étais faible, pas bien, déprimé, ennervé.

--> La seconde semaine s'est mieux passée. Moins de sueurs froides, sensation que son corps commence à reprendre vie, et un peu mieux dans la tête

--> La troisième semaine, fin de la toux, fin des douleurs aux poumons, fin des sensations de manque de souffle

--> A partir de la quatrième semaine, c'est comme si je n'avais jamais fumé, j'ai eu la sensation de réellement revivre.

Et là, j'en suis à 3 mois d'arrêt total, pas une cigarette, pas un joint, pas une petite taffe, rien. J'en suis tellement fier, tellement heureux.

Et au final, la vie sans cannabis, elle est comment ?

Et bien en TOUS points, elle est mieux que la vie avec Cannabis.

- On est pas plus créatif avec du cannabis

- On dort mieux, beaucoup mieux

- On a infiniment plus d'énergie pour faire des choses, pour faire autre chose que de se « défoncer » toute la journée et bien plus encore, il n'y a que des avantages, aucun inconvénient.

Et je ne parle même pas du côté financier.

Je revis. Pour rien au monde je ne voudrais retrouver ma vie d'avant.

Je me suis acheté un vélo, je fais du vélo avec mes enfants le week-end, je fais des balades seul parfois aussi, ainsi qu'avec des amis

Je me suis acheté une guitare. J'ai toujours voulu apprendre à jouer de la guitare. Chaque jour, je passe une ou deux heures à apprendre. Je commence à réussir à faire des accords, quelle fierté !

Le plus important dans tout cela, pour moi, c'est que pour arrêter, il faut avoir envie d'arrêter. Avec la motivation, il est possible d'accomplir des choses insoupçonnables. Avec la motivation, avec la certitude que je voulais changer, j'ai changé. Et avec le recul, cela ne m'a même pas semblé difficile. Deux semaines de lutte avec son corps ne sont rien en comparaison des bénéfices de l'arrêt.

Aujourd'hui, après 3 mois d'arrêt, je ne vois plus mes anciens amis fumeurs de joints 24/24. Leur vie continue à tourner autour de la défonce, plus la mienne.

Par contre, il peut m'arriver de me trouver en situation où un joint va tourner, où des cigarettes seront fumées. Cela ne me dérange pas. Pourquoi ? Parce que j'ai décidé de ne plus jamais fumer. La tête est plus forte que tout. La certitude de savoir que jamais je ne recommencerai est plus forte que tout. Je n'ai même pas envie de tirer une latte, car je sais que c'est de la merde, je sais que c'est un paradis artificiel, et je sais quelque chose que les fumeurs ne savent pas.... que la vie est infiniment mieux sans cela

Il m'aura fallu beaucoup d'années pour avoir envie d'arrêter. Vous l'aurez compris, aucun regret, bien au contraire.

Bon courage à tous ceux qui ont envie d'arrêter, c'est tout sauf impossible !!