

Témoignages de consommateurs

Le cannabis me ronge lentement

Par [Profil supprimé](#) Posté le 29/11/2021 à 16:13

Bonjour à toutes et à tous.

C'est la première fois que j'écris sur un forum. Je pensais pas le faire ici. J'aimerai pouvoir témoigner de mon addiction au cannabis.

Je suis en voie de me demander comment arrêter, ou comment réduire, c'est donc pour cela que je suis venu chercher des informations sur ce site, j'aimerai être accompagné.

Pour vous raconter l'histoire autour de mon addiction au cannabis il faut savoir que j'ai commencé à consommer mon premier joint en 2nd (à 16 ans). J'en ai aujourd'hui 22. Au début je consommais avec mes amis à des fins récréatives en soirée généralement. Il m'arrivait d'aller acheter par ci par là de temps à autres mais rien d'alarmant.

J'ai ainsi continué à consommer occasionnellement, ce que je trouvais vraiment pas mal car j'y trouvais mon compte et un bon équilibre.

Depuis la crise du Covid je me suis mis à consommer très régulièrement car j'avais envie de m'échapper du quotidien et puis j'aimais bien fumer car les conditions étaient favorables à passer un bon moment (musique, nature, météo, paysages, etc ...). J'ai été touché par le chômage partiel à cause de la pandémie donc pendant plus d'1 an je n'ai pas pu travailler (ou vraiment très peu). Il faut savoir que je suis coach sportif, je fais plus de 20h de sport par semaine et je suis dingue de sport et de mon métier.

Cela a été plutôt amusant au début, j'ai vécu ça comme des vacances. Puis, plus le temps passait, plus je m'ennuyais.

A ce moment je fumais 1 joint par jour environ. En général, pré-Covid et pendant Covid, je me suis toujours s'interdit de consommer dans la journée (en semaine), je voulais pouvoir être productif et me "récompenser" en fin de journée. Puis quand je me suis retrouvé dans mon appart, après un premier confinement à la campagne, j'ai un peu plus lâché prise. J'ai commencé à fumer un peu plus tôt dans l'après midi, puis je me fumais plus 1 seul joint mais 2, 3, voire 4 entre 15h et l'heure de coucher.

Depuis ces jours-ci, ma consommation est restée plus ou moins similaire. Je dépense actuellement 200€/mois en beuh (c'est à dire 5G/semaine). Cela fait très longtemps que je n'ai pas passé plus de 2 jours sans fumer un joint.

Voici pour le contexte dans le temps. J'aimerai maintenant exposé les effets secondaires que j'ai pu apercevoir chez moi depuis ces 2/3 dernières années:

Le premier soucis auquel j'ai fais face à été et restera la mémoire. Ce n'est pas un mythe ... Je n'ai plus de souvenir de ce que j'ai fais la semaine dernière ou ce que j'ai pu vivre plus jeune ... Merci aux proches qui sont là pour te les rappeler - - '

Le second soucis a été ma capacité à parler. Je m'explique: difficultés à articuler correctement, recherche de mes mots, idées pas clair avant de parler. Enfin bref, plutôt chiant dans mon milieu pro.

Aujourd'hui, lundi 29/11 je crois avoir réalisé que ça impactais vraiment mon attitude au travail. Je suis moins concentré, un peu plus dans la lune, je bégaye comme un handicapé (rien de péjoratif). J'ai aussi remarqué ces derniers jours que j'ai de moins en moins envie de sortir de chez moi, moins envie de faire d'efforts vers les autres, ou d'efforts vestimentaires par exemple.

Et ces derniers effets secondaires m'ont fait prendre conscience que c'était trop. Je suis conscient que je suis dépendant depuis déjà quelques mois... Certains de mes amis arrivent à faire des pauses, mais j'ai pas encore la force ni les moyens/supports pour essayer aussi.

J'ai constamment envie d'être en fin de journée pour pouvoir me poser chez moi et fumer mon joint. Mais je pense que même cette envie me ronge, ronge mon humeur et ronge mon cerveau.

Enfin bref, j'espère être sur la bonne voie pour au moins réduire, voir arrêter définitivement si cela est mieux. Mais faites attention, moi aussi je croyais que je contrôlais tout ça, mais on ne voit que trop tard que l'on est dépendant. Je pensais que ma relation à cette drogue était saine, que je pouvais consommer régulièrement (quotidiennement) sans avoir trop de soucis, mais moi après mois, cela se dégrade avec le temps ... Soyez conscient de vos actes et de leurs conséquences