© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabis quand tu nous tiens...

Par Elmah Posté le 11/12/2021 à 19h00

Après plusieurs jours et de longues heures à lire vos récits, le sentiment d'exorciser mon expérience se fait ressentir… J'espère d'avance que cela ouvrira de véritables partages enrichissants et pourquoi pas, des débats passionnés.

Comment avouer combien j'aime profondément le cannabis sans que cela ne puisse paraître incompréhensible au vue de toute la souffrance que cela peut engendrer, accessible car lisible ici-même, parmi ceux et celles qui se sont perdus dans l'excès, tout comme moi...
Chaque consommateur(trice) a créé une réelle relation avec le cannabis, des souvenirs de bien-être qui font revenir à elle comme une bouée de sauvetage, dans un monde que nous aimerions pouvoir fuir sans souffrance…

Résumons mon histoire afin de poser le décor.
J'avais 16 ans lorsque que mon premier grand amour m'avouait sa consommation au cannabis. Au début j'étais angoissée de l'imaginer drogué. Mais il fumait désormais ses joints devant moi, alors je pouvais l'analyser, ne le trouvais pas beaucoup changé : il avait juste une petite lueur amusante dans le regard, un sourire constant et le rire facile.
Cette année là fut difficile, je fuguais de chez mes parents car l'ambiance y était insoutenable. La mélancolie était mon lot quotidien comme la torture d'un secret inavouable, le souvenir affligeant d'un grand-père au geste pédophile à mes 8 ans, me torturait inlassablement.

Les drogues m'ont toujours fait peur car je ne supporte pas l'idée de ne plus avoir la maîtrise de ma conscience et/ou de mon corps, mais j'avais compris avec mes amis consommateurs, que cela ne les empêchaient nullement de continuer d'être eux-même. Alors j'osais essayer. Ma première expérience fut réellement un souffle nouveau, les idées se bousculaient en nombre, l'imagination déjà grande, s'épanouissait, je semblais comprendre des choses de mon existence auparavant inaccessibles, je pouvais prendre la vie au présent dans la seule joie de me sentir enfin dans une plénitude et sérénité magique, un bien-être qui me faisait oublier tous mes malheurs.
La consommation augmentait alors qu'entre fumeurs nous nous reconnaissions et nous retrouvions, comme une communauté de torturés qui avaient enfin trouvé un petit espace de paradis, même artificiel, mais néanmoins naturel.

Les années passaient, la cigarette ne me lâchait pas alors que le cannabis se raréfiait, surgissant au détours de quelques soirées entre amis. L'alcool quant à lui me rendait agressive, violente, décousue, nauséeuse, stupide, affligeante et tous ceux qui étaient sous son emprise, me faisaient clairement peur.
J'avais la chance d'avoir des amis qui faisaient pousser leurs plants, je trouvais cela bon de consommer une plante si généreusement offerte par la nature et ma sociabilité fleurissait tandis que les mauvais souvenirs s'enfouissaient, s'oubliaient tout simplement. C'est pourquoi je continuais de la consommer sans me questionner, faisant des pauses récurrentes sans en ressentir le moindre manque.

Puis je déménageais dans un endroit isolé, très loin de mes amis, travaillant avec des personnes âgées et handicapées. Alors durant plusieurs années je ne consommais plus qu'à de rares occasions et cela ne me manquait pas, car prise dans la spirale de la vie active. Et puis la veille de mes 40 ans, on m'annonça un cancer du sein…
Le choc s'empara de moi, je me mettais à chercher du cannabis pour me soulager l'angoisse, la peur de la mort comme tous les mauvais souvenirs passés qui ressurgissaient pour me torturer de nouveau. La chimiothérapie commençait avec son lot d'effets secondaires atroces. Je me mis à consommer de nouveau le cannabis, ce qui me soulageait clairement les nausées, stoppaient les vomissements quotidiens, m'aidait à m'alimenter, m'aidait à regarder cette expérience de manière positive, m'aidait à mettre l'attention sur le verre à moitié pleins, m'aidait à sourire, à rire, à vivre comme si tout cela ne me touchait plus…
Cette plante me fit tellement de bien, m'apporta tellement, que je commençais à la consommer de manière exagérée, me pensant guérie du cancer, d'autant plus que l'isolement dû au télétravail que j'avais trouvé durant ma convalescence, augmentait l'ennuie et la solitude. Je n'arrivais plus à penser à autre chose, me levais même en pleine nuit pour fumer, je fumais dès le matin avant même d'avaler un café, pendant mon travail et en fait, à la moindre occasion… Je plongeais en profondeur dans le cannabis sans me soucier du prix, sans me soucier du tabac et des effets négatifs sur mes poumons, sur ma santé déjà bien fragile.
C'est à ce moment seulement que commençais à apercevoir les effets néfastes d'une consommation excessive, car c'est bien l'excès le problème à mes yeux, non la plante en elle-même, au vu de tous les avantages évidents et nombreux qu'elle m'apporta tout au long de ma vie.
La première chose que je décidais de stopper était la cigarette, car sans cannabis, je trouvais cela fade et immonde au goût. Je ne fumais plus de tabac, que lorsqu'il était mêlé au cannabis et réduisait la quantité que je mettais dans les joints en me disant qu'ainsi, je fumerais moins. Mais alors, moins j'en mettais et plus le nombre de joints augmentait. Les effets bénéfiques laissèrent petit à petit place à des désavantages que chaque consommateur excessif connaît très bien :
Manque évident de motivation général, fatigue constante, lassitude, isolement, mal de crâne, apathie, flemme, anorexie et les bad trip qui se faisaient de plus en plus nombreux car les quantités augmentaient… Je n'avais plus le goût de rien, n'avais plus la force de rien faire, un simple email devenait une montagne gigantesque et je toussais de plus en plus, n'arrivais plus à trouver la joie de consommer comme avant. Je devenais une « plante en peau »...

Où s'étaient donc envolés les effets positifs qui m'avaient fait commencer ? Malgré cette évidence, je ne pouvais plus me passer de cette béquille, croisant les doigts à chaque joint dans l'espoir de retrouver le bonheur qui m'avait poussé à commencer. Ainsi et durant deux ans, je consommais chaque jour sans arrêter une seule journée, fumant des joints parfois toutes les demi-heures, parfois plusieurs d'affilé. L'excès à l'état pur. Comprenant que cela ne pouvait pas continuer, je cherchais un moyen de me sortir de cette spirale, sans y parvenir.

Il y a maintenant 4 mois, on m'annonce la récidive du cancer qui se veut chronique. En effet, mon corps créé de lui-même le cancer du sein qui se déploie aisément sur mes os, partout dans mon corps. Maladie auto-immune qui me poursuivra toute ma vie jusqu'à la mort et touche plusieurs femmes de ma famille directe, bien que les recherches en génétiques ne peuvent encore expliquer la relation entre nous toutes, sur les 13 gènes connus.
Sous le choc je stoppais le cannabis du jour au lendemain, car alors qu'il ne me restait plus rien et prise dans la spirale des tests, des protocoles, des recherches… Durant cette période qui ne dura que deux mois, toute ma concentration, toute mon attention était posée sur ma santé, sur le combat, sur l'espoir que la médecine me soigne, me guérisse, me sauve la vie. Mon attention était donc ailleurs, je ne pensais ni à la cigarette, ni au cannabis, seulement au combat, au cancer.
Et puis un soir d'anniversaire, les joints tournaient et alors je me laissais tenter, car je n'avais aucunement envie de consommer d'alcool, mais j'avais envie de m'évader un peu…
A ma plus grande surprise, le bonheur était de nouveau présent, la joie, la légèreté de l'esprit, le rire et le bien-être, tout était revenu comme au premier jour. Pas de bad trip, pas de lassitude, pas d'apathie. Je compris que ce n'était pas le cannabis le problème (bien que nous sachions toutefois que certaines variétés clouent au

canapé, tandis que d’autres stimulent l’imagination et qu’il n’est pas aisé de choisir ce que l’on consomme dans un pays dans lequel il est prohibé), mais bien l’excès de consommation.

L’excès. Comme lorsque jeune, j’étais boulimique vomitive et que je ne pouvais m’empêcher d’avaler des quantités démesurées de nourritures, que je ne pouvais m’empêcher de me faire vomir, d’y penser chaque instant, tournant en rond encore et encore…
Je sais donc ce que c’est de ne penser qu’au cannabis du matin au soir et même durant la nuit, je sais ce que c’est d’avoir ce petit vélo dans la tête qui tourne et tourne autour du même sujet, car tant qu’il y en a, on est attiré à consommer et lorsqu’il n’y en a plus, un vide se créé, une angoisse apparaît et une tristesse comme un désarrois s’installent.
Mais en vérité nous connaissons tous cela, nous les humains, car dans la société de consommation dans laquelle nous nous trouvons, tout peut devenir « addiction », même un simple téléphone, même un simple jeu, même le sexe, même la moindre petite chose qui peut paraître insignifiante pour les uns et comme une drogue, un véritable démon pour les autres.
Alors l’addict au cannabis se dit que le cannabis est son problème, « Le Problème », tout comme la personne obèse se dit que c’est la nourriture, le joueur, son jeu fétiche… La liste est interminable, vous en conviendrez.
Mais à bien comprendre et analyser notre problème, c’est bien celui de notre esprit qui s’enfonce dans l’excès, car l’attention s’est focalisée et s’est arrêtée sur une seule chose qui lui a donné un jour, un peu de joie et de bonheur, un soulagement dans ce monde tellement anxiogène.
Car dès lors que l’esprit se trouve confronté à une forte expérience qui attire et prend toute son attention, le cannabis comme tout le reste, se trouve recalé dans un coffre au fond du grenier de l’esprit, loin dans les souvenirs qui s’oublient et perd toute sa dimension d’importance…

L’idée d’arrêter pour toujours le cannabis me fait clairement souffrir, car ce fut une amie de longue date qui m’a beaucoup aidée et soutenue. J’aime son odeur, j’aime son goût, j’aime ce que cela me procure lorsque je ne suis pas dans l’excès, mais je sais alors que si j’en achète, j’en consommerai tant que j’en aurais…
A l’heure où je vous écris cela fait deux semaines que je n’ai pas consommé, parce que très certainement à force d’intention pour que cette spirale d’excès s’arrête, mon seul vendeur a disparu depuis quelques mois, mes amis ont tous décidés d’arrêter, sans se connaître et se concerter. Depuis lors est passé l’instant de déprime de seulement m’imaginer dans l’illusion que jamais plus je ne pourrais la goûter et très vite j’ai cherché un moyen de compenser, car si nous ne compensons pas d’une façon ou d’une autre, nous ne cessons pas de souffrir.

Je me suis donc mise à chercher comment réveiller un état modifié de conscience sans substitut externe, par la Kundalini, mais aussi dans la pratique de la respiration Holistique et du yoga pour retrouver d’une autre manière, mon petit paradis perdu. Je n'en suis actuellement qu'à la théorie. Toute mon attention se focalise désormais dessus, dans la recherche, la compréhension, puis viendront les tests. Et je sais que lorsque j’aurais trouvé le meilleur substitut, alors prise dans la joie et la plénitude, j’irais encore dans l’excès, parce que c’est en plongeant dans le plus profond d’un sujet qui nous donne un tant soit peu de lumière et en accédant au jusqu’au plus noir de ses abysses, qu’alors on y fait le tour et qu’on décide un jour, de changer de spirale infernale, par choix ou simplement par la force des choses...

Merci de m’avoir lu jusqu’ici. J’attends vos réponses, vos partages, vos idées, nos échanges.
Elmah.

4 réponses

Olivier 54150 - 14/12/2021 à 17h26

Bonjour Elmah

Ton récit m'a beaucoup touché.
Je te rejoins quand tu dis que le problème n'est pas le produit mais l'usage que l'on en fait.

Ce qui est bon pour nous un moment ne l'est pas forcément dans un autre.

Une définition de l'addiction est de n'avoir plus qu'un seul plaisir. (Michel Reynaud)

Ces plaisir dans l'excès agissent fortement sur le mémoire et peu provoquer une sorte de non retour. C'est assez flagrant avec l'alcool même si les sciences patauge un peu pour l'expliquer.

Une forte dépendance à l'alcool implique l'abstinence à vie si on veut sortir la tête de l'eau, c'est mon cas depuis deux décennies.
J'ai compensé avec le cannabis et là aussi je me pose des questions.
Malgré un arrêt de quelques années, j'y suis retournée et j'ai vraiment du mal me dire stop.

On peut accusé les produits psychotropes, ceux qui agissent chimiquement et directement sur les neurones.
Mais une dépendance à la nourriture, au jeux, aux sexes... peut être tout aussi handicapant. C'est vrai.

Et toujours d'après Michel Reynaud,
" l'addiction à une personne, à l'amour passion, peut être la pire de toutes."
(C'est démontré grâce aux imagerie cérébrale.)

(L'amour est une drogue douce en général Michel Reynaud, j'ai vraiment adoré ce bouquin.)

Faire l'effort de varier ses plaisirs est certainement une piste.

Mais comme toi, c'est l'état modifier de conscience qui m'attire, pas forcément la défonce...(en essayant de rester honnête car c'est ptéte ben là même chose)

A force d'écouter Olivier Chambon, j'ai expérimenté quelques psychédélique. Avec une grande prudence bien sûr.
C'est autre chose... c'est l'environnement et l'état d'esprit qui compte le plus. Ces plantes ce respect voir ce mérite..je crois, non j'en suis sur.
Je n'y ais pas ressenti de côté addictifs... pour l'instant.

Je pense que le thc est vraiment spécifique, que rien ne peu le remplacer. C'est tellement magique quelques fois.
A nous de gérer sont côté addictif et pour moi, le plus simple, à mon grand désolement, c'est de ne plus y touché.
C'est sur ce fil que je m'exprime sur le sujet :
Pour l'instant, jamais tombé sur un toubib que ça intéressait vraiment
https://www.drogues-info-service....teurs/Re-re-arreter-les-psychotropes

Belle fin de journée, a bientôt....
Oliv

Profil supprimé - 25/01/2022 à 22h06

Bonsoir Elmah et merci pour ton témoignage si tu lis un jour ce message.

Je me permets de te tutoyer, je viens d'un lieu ou tout le monde se tutoie (Polynésie). Tu as une très belle écriture et je me reconnais tellement dans ce que tu écris. Sensation d'avoir un double dans ce monde, mais je suis convaincu d'en avoir plusieurs.
Je ne reviendrai pas en détail sur ce que tu exprimes, mais il y a tant de ressemblances avec mon histoire et ce cannabis qui nous accompagne. J'ai commencé à fumer comme toi vers l'âge de 16 ans par hasard dans mon cas avec des amis et j'ai tout de suite aimé le gout, les sensations procurées. Je n'ai jamais rien fumé d'autre que du cannabis et aujourd'hui je ne fais que vaporiser.

J'ai fumé de 16 à 30 ans puis arrêté pendant plus de 15 ans, sans difficulté dans mes souvenirs, sans aucune raison particulière que celle de suivre le cours de la vie. J'ai retrouvé mon vieil "ami", "ennemi" vers l'âge de 45 ans, le hasard là aussi, internet et la possibilité d'acheter des graines et l'auto culture. Un vrai bonheur que de retrouver le cannabis puis de plus en plus un questionnement, des doutes sur mon addiction et l'impossibilité de ne pas consommer si j'avais du cannabis chez moi. Mais comme toute récolte à une fin et que je ne cherchais pas de revendeur, il y a eu des arrêts réguliers puis en fonction des saisons, la reprise, la créativité, le plaisir et les doutes, la culpabilité et l'arrêt....

Aujourd'hui j'en suis encore là, à me demander si cette addiction est une malédiction où si je dois l'accepter. Ma vie et à peu près équilibrée, j'ai réussi beaucoup de projets, me sens souvent heureux, sais vivre au jour le jour. Cependant j'ai aussi souvent ce doute, cette idée que je suis faible, prisonnier de cette consommation, déprimé parfois, anxieux souvent, mettant ça sur le dos du cannabis, comme si nos modes de vie n'étaient pas d'eux même déprimants et anxiogène.

Je viens une fois de plus d'arrêter car je n'ai plus de stock chez moi. Je ne ressent aucun effet physique de l'addiction, mais je pense constamment au cannabis, d'où ma présence ce soir sur ce site et juste avant sur les sites de culture.

Je dois être à deux semaines d'arrêt et comme je ne possède plus rien et bien cet arrêt durera jusqu'à une nouvelle culture. Cependant, si j'avais encore du cannabis chez moi il me serait quasi impossible de me retenir d'en consommer. Je vaporise désormais, cela à renouvelé mon plaisir et je sais que ça me manque, mais je m'en passe sans trop de souffrance sinon celle de penser trop souvent à ça.

J'ai essayé d'impliquer ma femme dans la gestion de ma consommation car une part de moi me fais dire qu'une consommation raisonnée devrait me permettre de vivre avec le cannabis en bonne harmonie. Et puis tout comme un bon champagne ou du bon vin pour les amateurs, je devrais pouvoir consommer raisonnablement, ponctuellement, mais je n'y arrive pas seul. J'ai demandé à ma femme, si tolérante et bienveillante à mon égard de cacher le produit mais cela me rend malheureux car je trouve ça puéril et le pire c'est que rapidement je me mets à chercher la cachette que je trouve bien entendu. Conclusion, impossible pour moi de na pas vaporiser quotidiennement si j'ai du cannabis à disposition. Si ce n'est pas une addiction qu'est ce que c'est ?

Je cherche encore des solutions. J'aimerai tant arriver à consommer sans culpabilité, sans devoir y revenir encore et encore. J'aime le cannabis, mais j'aime trop ce dernier. Je consomme peu je pense, environ 1g par semaine, car je sais me freiner, mais ce 1g ne me convient pas car il fait partie d'une habitude, d'une routine, d'une chose qui me domine et je n'aime pas ça.

J'aimerai m'accepter dans ma consommation, une vaporisation par çi, par là comme lorsqu'on consomme du bon chocolat (je suis amateur), mais je n'y arrive pas. Je pense que je vais à nouveau replanter, car j'aime aussi voir grandir cette plante et alors ça sera partie remise entre plaisir et culpabilité.

Que faire ? me faire soigner, accepter d'être moi même et me réguler au mieux avec le risque de déraper. Je n'ai pas de réponse. J'avance, parfois j'en souffre, souvent je n'y pense pas, ce soir j'écris et j'attends vos retours s'il y en a.

Nana.

Elmah - 18/08/2022 à 12h22

Bonjour à vous deux et merci d'avoir répondu…

Beaucoup de temps s'est écoulé depuis ton message Olivier, alors je tiens à dire que je suis désolée de ne pas y avoir répondu plus tôt…
Je suis heureuse que mon message t'ai touché, ça fait du bien de se sentir compris et de partager avec d'autres personnes qui peuvent raconter leurs expériences.
Je connais effectivement une personne qui a plongée dans l'alcool et aux vues de ce que cela a produit dans son comportement, caractère et physique, nous sommes loin des effets du cannabis. Alors je suis d'accord avec toi sur le fait qu'une personne alcoolique, doit être abstinente à vie pour son bien-être, mais aussi pour ses proches car ils souffrent tout autant que l'alcoolique.

Je vais m'intéresser à Michel Reynaud, visiblement il a eu un impact et semble avoir visé juste.

L'état modifié de conscience et la défonce sont peut-être bien la même chose, mais leur définition pour moi n'a pas la même valeur. Très certainement qu'il est plus facile de se rouler un join que de travailler de longues heures pour trouver un état modifié de conscience par les pratiques New Age. Sur mon premier message j'étais en voie de découvrir un moyen, mais j'ai eu beau chercher, je n'arrive pas à atteindre ces états à priori accessibles (cela dit, c'est comme pour les voyages astraux, ça reste à prouver). Il m'arrive de créer des rêves actifs, mais je le fais au quotidien alors ça ne change pas grand-chose…
Forcément j'ai été déçue car les théories paraissaient prometteuses, mais on sait bien qu'entre la théorie et la pratique, un océan se creuse. Je suis d'accord aussi sur le fait de varier ses plaisirs et ainsi, sortir de ses habitudes pour peut-être réussir à s'extirper de la spirale dont nous parlons.

C'est précisément ce que j'ai fait depuis le premier message. Un jour qui n'a pas été fait comme un autre, j'ai ressenti un immense besoin de fumer de nouveau. Mais comme dit, personne autour de moi ne pouvait m'en fournir. Sans chercher, je suis passée à côté d'un magasin de CBD et le soulagement a été instantané. J'ai pu choisir mon cannabis parmi des variétés, en même temps qu'une personne d'environ 80 ans. C'était surprenant et rassurant. Quelle joie de pouvoir acheter sans stress…
Alors mon rituel a recommencé. La préparation du CBD comme du vrai cannabis et déjà mon esprit s'évadait. L'odeur, le goût, tout y était excepté ce fameux état modifié de conscience propre au THC. Mais l'illusion était belle et mon cerveau visiblement séduit, a accepté le substitut. Grâce à cela, j'ai pu me détendre.
Mais bien sûr, j'ai un peu cédé... Un jour, j'ai réussi à trouver une personne pour acheter sur un coup de tête. Malheureusement, ce n'était pas de l'herbe qu'il proposait mais de la résine, ce qui est bien pire car à mon avis, car il devait être mélangé/coupé à de la Térébenthine ou une autre sorte d'huile. Limite ça sentait le pétrole et il était très collant…
J'ai eu très vite mal à la tête et déçue d'avoir acheté de la si piètre qualité. Rien ne vaut la plante (malheureusement je ne peux pas planter comme tu as pu le faire Pitou07), mais parfois il n'y a pas vraiment de choix. Bref que j'ai tout fumé bien plus vite que le CBD et les effets se dissipaient au fil des jours sous l'accoutumance. Arrivé le jour de la fin, lorsqu'il n'y a plus rien. J'ai ressorti le CBD, dans cette angoisse qui me prend lorsque tout a été consommé et dès le premier join, je ne ressentais plus la détresse que je vous

avais exprimée.
C’est un très bon signe.

Aujourd’hui où je vous réponds, je suis heureuse d’annoncer que je ne me sens plus dans la dépendance et surtout la tristesse, mais que je me roule volontiers un CBédo pour le plaisir. Je pense que si un join tourne, je n’hésiterai pas à consommer, mais le CBD m’a vraiment aidé pour le coup, même si au début, c’est très frustrant de ne pas avoir les effets du THC, on fini juste par oublier et passer enfin à autre chose.

Merci pour vos messages à tous les deux et encore désolée pour tout ce temps sans réponse.

Nouvelle-France1534 - 03/09/2022 à 21h58

Bonjour Elmah! D'abord, votre histoire m'a vraiment beaucoup touché ainsi que votre facon de l'écrire et de vous décrire si authentiquement m'a permis de goûter toutes les saveurs de votre humanité qui s'est rendue jusqu'à la mienne. Merci pour toutes vos couleurs.

J'avais consommé celui-ci seulement durant 2 années où tout avait basculé après un été magique en Champagne, Fr. en 1985. À mon retour, j'ai pris du Cannabis en automne à la rentrée , à mes 20 ans et jusqu'à ce que j'arrête ça à 22 ans car anxiété, paranoïa etc... et décroché de tout, fuite à l'autre bout du pays à presque 5000 km, pour fuir ce mal, à Vancouver qui m'a suivi et, retour au Québec où cette merveilleuse MARDE* (merde) m'a suivie jusqu'à ce que je me rende compte que c'était ma pire ennemis (merveilleuse MARDE.

Concernant l'état de conscience modifié et magique du THC du Cannabis, je m'en suis aperçu dès avril 2021.

C'était pour cesser l'alcool (comme OLIVIER 54150 qui à remplacer une addiction pour une autre) que j'en avais acheté de NOUVEAU.

D'avril 2021 à octobre, j'ai été en croissance démographique contrôlé (2 à 3 joints jr, EXTRA THC 23%. Chacun = 4 joints de ma jeunesse qui était env. 4% THC dans les années 80) et me suis rendu compte que mon imagination était x 1 milliard de super idées. Je me suis donc planifié un vol plané pour travailler, d'une durée limitée avec un retour sur terre pour début janvier mais, j'ai tellement plané que je ne voulais plus me reposer (double sens).

Donc, j'ai révisé mon plant de vol pour devoir revenir sur terre et dire après un an de consommation: POISSON D'AVRIL, POISON D'AVRIL (1 avril 2022).

MAIIIIIS, rendu en avril, encore un toutipeu, un toutipeu.

Je cesse 4 jr. et là en 24h. Le BBQ extérieur m'explose près du visage, dégât d'eau au sous-sol aménagé et je dois refaire le plancher puis, ma voiture rend l'âme en plein trafic sur le boulevard le plus achalandé (Victoriaville) et oui, à l'heure de pointe. TABARNAK!!! Je suis allé en acheter au magasin SQDC.

Oui c'est devenue légal et banalisé mais, très mauvaise idée. Du CBD et THC, contrôler avec taux indiqué, mais des Taux très élevé que j'ai consommé sans m'inquiéter qui mon fait voyager à bord d'un Concorde stratosphérique 21ème Siècle.... durant les derniers mois ce qui à compliqué mon retour sur terre où j'ai fait une CRISS de chute sans parachute (Limberg Chanson de ROBERT CHARLEBOIS).

C'est dur la terre sans parachute. Ça donne le goût des rechutes de cessez comme celà sans diminuer avant mais, javais trop procrastiné.

Le 12 juin, je me suis dit, ça suffit. Depuis, je profite pleinement de ce site et de vos témoignages qui m'accompagne et m'aide immensément. Car sans vous et les modérateurs, j'aurai échoué. Fatigue extrême,

aphorie, léthargie et tout ce qui fini en i et en on comme folie et dépression mais bon, le 12, ça fera 3 mois et, j'ai trouvé un autre coupable (ZOPICLONE) qui nuis au manque de dopamine et sérotonine en les inhibant en augmentant les Gabbas qui ralentis le cerveau et me met plus en dépression en me levant avec beaucoup plus d'anxiété et la brume cervicale. Mon sommeil en souffre mais j'ai les idée plus claire.

Plusieurs sites parle du syndrome post-sevrage égu ou prolonger. Plusieurs personnes en souffre de différentes façons selon la durée et l'intensité de leurs consommation avant sevrage qui s'amenuisent avec le temps. Sur une année facile. Il est important de ne pas maintenir une conso après rechute car sa ne finira plus. Je tiens bon. un jour à la fois Elmah.

Aussi, je comprends un peu ce que vous traversé côté santé. Je ne devrait pas être ici encore aujourd'hui sur cette terre (du moins vivant) car je devais disparaître pour mes 30 ans et encore j'enterre ceux et celles qui devait et pensaient m'enterrer. J'espère que vous avez la sagesse de vivre un instant à la fois. P.s. je vais avoir 57 ans d'ici quelques jours.

Merci encore et encore de m'avoir fait découvrir ta très touchante histoire.