FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CROYEZ EN VOUS, C'EST PAS SI MAL D'ARRÊTER !

Par ishish Posté le 14/12/2022 à 21h16

Bonjour à tous, en tapant des recherches sur google, je suis arrivé sur ce forum.
Je me lance, si je peux aider ou motiver des personnes qui sont encore dans l'addiction du cannabis...

Fumeur depuis mes 18ans (j'en ai 32 actuellement) j'ai eu quelques périodes d'arrêt mais très brèves (quelques jours).. Au début je ne fumais qu'en soirée, puis cela est devenu régulier : tous les week-end avec les potes... Puis tous les jours, mais uniquement avec du monde.
Je m'étais déjà aperçu des effets nefastes au lycée, quand par exemple on fumait entre 12h et 14h. Un vrai légume en reprenant les cours. Et puis au fur et à mesure je fumais solo, je me suis mis a acheté du cannabis. Obligé d'en vendre un peu pour pouvoir me payer ma consommation. Bref, j'étais dans mon monde.

Je combinais la fumette avec la musique que j'aime tant : le reggae. Depuis quelques années je sentais un trouble au niveau de la mémoire, mais je continuais... J'ai même fait une crise de panique un soir de fête de la musique, qui m'a totalement changé. Obligé d'être en arrêt maladie par rapport au travail, a renouer contact avec les gens... le pire les files d'attentes, par exemple au supermarché. (D'ailleurs l'exercice de respiration m'a été très utile).

Puis la normale est revenue, et comme un idiot, j'ai repris.
Les drogues que je consommais étaient de plus en plus forte (hashish "filtré", weed de californie, rosin...) et un jour, j'ai décidé d'arrêter totalement car cela impactais vraiment mon travail. Je ne retenais pas tout, j'étais tout le temps distrait.

Au final, pour moi, c'est le mélange tabac/cannabis qui rend la chose addictive. C'est la nicotine. Car depuis plusieurs mois, je n'ai pas refumé de cannabis. Par contre j'ai tendance a fumer beaucoup plus de cigarettes, à part quand j'utilise des bonbons Nicopass. J'ai depuis, du mal à dormir, mais je me sens mieux. Je fais du sport également pour me défouler...
Bref, c'est l'histoire d'un gros fumeur de joints qui du jour au lendemain a arrêté.

Un conseil, n'arretez pas le tabac en même temps, car c'est, à mon avis une mauvais idée. Certes j'étais très irritable avec ma copine, mais je l'ai fait. Croyez en vous. Je ne pensais jamais un jour pouvoir écrire ce genre de choses, mais la drogue dite douce, ne l'est absolument pas.

Bonne soirée à tous, n'hésitez pas à commenter, je me ferais un plaisir de répondre...

Désolé pour les fautes...

1 RÉPONSE

Nana94 - 29/12/2022 à 20h09

Merci pour ton témoignage , je suis dans une période où je ne contrôle plus ma conso défoncer du matin au soir . Évidemment cela me pose des problème s dans tout les domaine vie pro ,privé etc.
J'ai décider d'arrêter complement mais j'arrive pas a passer le cap . Je pense diminuer pendant une semaine puis arrêter d'un coup.
J'ai déjà arrêté plusieurs mois avec l'aide dune cigarette électronique mais j'ai replonger et depuis c pire .
Merci pour ton témoignage car cela me redonne espoir .