© Drogues Info Service - 14 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Témoignage des difficultés pour arrêter

Par Nono68 Posté le 21/05/2024 à 10h02

Bonjour à tous, ça fait qqjours que j'ai découvert ce site et j'ai lu de nombreux témoignages qui m ont fait du bien de pas être seule J'ai 46 ans, je fume depuis mes 15 ans, j'essaie d'arrêter canabis et tabac pour ma cherie qui aime pas ca et ma demander d'arreter , par amour je mis suis lancé , j'ai terminé mon bout et j'ai dit stop je n'y vais plus. J'ai lu que certains avaient du mal à se fournir pour mon cas ce n'est pas le cas. Cela fait 4 à 5 jours que j'ai arrêté, je me suis dit je verrai combien de temps je tiens, C'est pas grand chose mais pour moi c'est le bout du monde, j'ai passé un week-ends a lutter contre le manque le stress, un soir ma compagne es sortie dans ca famille , jai été pris d'angoisse tres tres forte je nes jamais ressenti ca j'ai eux des sueur des picotements un mal être profond avec qu'une envie me foutre en l'air car j'ai vécu beaucoup de chose qui mon fait plonger dans le canabis encore plus , décès rupture maladie grave pour mon fils attouchements sur ma fille et j'en passe , je suis allé à 23h dans ma voiture car je n'arrivais plus a m'arrêter de pleurer sens vraiment savoir pourquoi et que ma cherie etait rentrer se coucher et dormais sens avoir remarqué que je vais mal , jai dans ma voiture hurlé de désespoir je voulais en finir avec cette vie j'ai beaucoup pleurer ça n'allait vraiment pas ma compagne à remarquer mon absence ma demande de rentrée m'a donné un lexomil j'ai fini par m'endormir , avec le sentiment de vouloir en finir avec cette vie. les heures sont longues, je ne me reconnais pas, angoisse, crise de tristesse, excitation, le manque me rend dingue je pleure facilement, intérieurement je suis perdue, je me comprends pas, pourquoi cest si dure je n'sais pas quoi faire. Je fumais principalement pour dormir, et pour oublier, environ 10g/semaine. Defois mai rarement moins Je bosse et au boulot je pense à qd je vais rentrer comment je vais me sentir , j angoisse de ne pas tenir , je m effondre sans raison, j'ai le sentiment de ne rien maîtriser. J'ai déjà réussi à arrêter deux fois dans ma vie plusieurs mois, je n'es jamais été dans cette état j'ai toujours repris...
Je me sens seule dans mon parcours, ma conjoint ne fume pas, ne sais pas vraiment se que sais et par quoi je passe , mais ça n'y change rien. Chaque jour je lutte, je coche les journées dans un calendrier , j'ai l impression d être un zombie intérieurement, la nuit je me réveille mai je ne lui dit pas c'est bizarre je me sens éteinte, je n'me sens pas moi. Je sais pas vraiment ce que je recherche en postant, ça me fait déjà du bien d écrire. Je sais qu il n'y a pas de solution miracle que c'est le mental principalement, je veux m en sortir, pour moi, pour mon fils, et pour elle , pour mes fille je ne veux plus attendre ce joint du soir avec impatience. Qd le soir arrivait plus ke moment de fumer arrivait plus j étai tendu , le manque arrivait et c'est un besoin, dès que je fumais je me sentais soulagée détendue j'oubliais mes problèmes un temps , si je ne fumait pas j'étais extrêmement irritable ca fait pas longtemps que jai compris et pris conscience que j'étais horrible pour mes proche mes enfants ma cherie ect j'essaie de faire attention a pas m'énerver c'est surtout ma cherie qui en pati et ca me fait tres mal pour elle c'est pour moi un cercle vicieux qui en fini plus ..c était mon moment à moi, mon rituel, un plaisir malsain. Je suis en manque c'est terrible..????