

Forums pour les consommateurs

# Mon témoignage d'ancien fumeur

Par Vincent147 Posté le 05/06/2025 à 10h03

Je m'appelle Vincent, j'ai 22 ans, et après plusieurs années à fumer des joints, j'ai enfin réussi à arrêter. Aujourd'hui, je veux vous partager mon expérience, mon ressenti, et surtout, montrer qu'il est possible de s'en sortir.

Je n'ai peut-être pas eu une très longue "carrière" de consommation, mais le plus important selon moi, c'est de prendre conscience de l'addiction, et d'en sortir, peu importe depuis combien de temps on y est.

---

Le début : la curiosité au lycée

Tout a commencé au lycée, vers mes 15-16 ans. À l'époque, je ne fumais ni cigarette, ni joint. J'avais juste essayé la cigarette électronique. Puis un jour, j'ai testé un joint avec des "amis". Je me souviendrai toujours de la première taffe : j'ai toussé comme jamais, j'avais l'impression que ma vision passait en vue à la troisième personne, avec un filtre jaune...

Quatre mois plus tard, je revois ces amis et on recommence à fumer ensemble, surtout le midi. Progressivement, ça devient plus régulier : parfois 5 fois par semaine, parfois rien pendant 3 semaines. Je commence aussi à fumer des cigarettes, notamment en soirée.

---

Lycée, été, fac : la consommation augmente

Lycée terminé, je passe un été à fumer régulièrement avec mes potes, en découvrant le skate (et oui, la majorité des skateurs fument...). En entrant à la fac à 18 ans, je fume désormais des cigarettes tous les jours, et des joints environ 3 fois par semaine.

Je me rapproche d'amis qui, eux, fument énormément. Pendant 5 mois, je suis à 4-5 joints par jour. Je perds toute motivation, sauf pour le skate. Je quitte la fac et décide de travailler pour financer un voyage à l'étranger.

---

Pause, voyage, puis rechute

De retour chez mes parents, je réduis fortement la fumette : juste en soirée ou au skatepark, en cachette. Je diminue aussi un peu ma consommation de cigarettes.

Puis vient le grand voyage : je pars aux États-Unis, à Los Angeles, à 20 ans. Là-bas, le cannabis est légal. Je recommence à fumer beaucoup, tous les jours. Je rencontre des gens qui consomment aussi de la cocaïne, du Xanax et d'autres drogues. Je reste uniquement au cannabis, c'est ma limite.

---

Retour en France : spirale descendante

De retour, je ne travaille pas tout de suite. J'ai 4 mois avant de reprendre les cours, où je fume quasi tous les jours, parfois seul. En septembre, je limite à certains week-ends ou lorsque je croise des amis fumeurs. Mais en février 2024, avec mon nouvel appart, je commence à fumer seul tous les jours.

Très vite, je monte à 3-5 joints par jour. Je suis en alternance : ça passe à l'école, mais au travail, je risque gros si je me fais tester.

Après 3 mois, je fais un "bad trip" — plus tard, j'apprendrai que c'était une crise d'angoisse, un effet possible du cannabis. Pourtant, je continue à fumer malgré les crises.

---

La prise de conscience

En octobre 2024, je rencontre une fille. Elle n'aime déjà pas le fait que je fume des cigarettes, alors je cache ma consommation. Au bout d'un mois, je lui avoue tout. Elle est réticente, mais je lui explique que grâce à elle, je fume déjà moins. Je suis alors à plus de 15 joints par semaine, puis je redescends à 10, puis je stagne.

Je décide de voir une thérapeute. Elle m'explique que mes crises d'angoisse sont liées à ma consommation. Là, je me dis **\*\*OK, j'arrête\*\***.

Le plan et le sevrage

Je fais un plan de réduction avec l'aide de ChatGPT. Je lui explique tout : mes peurs, mes habitudes... Je réduis progressivement : 8 joints par semaine, puis 5, puis 3... Jusqu'au jour où je me sens prêt. J'ai encore tout le matos à la maison, mais je donne tout à un ami.

J'achète du CBD pour remplacer temporairement les moments où j'avais l'habitude de fumer. Les premières nuits sont très dures : insomnies, sueurs nocturnes, irritabilité. Je fais beaucoup de sport pour compenser, j'augmente un peu ma consommation de cigarettes.

Pendant un mois, je dors très mal (3 à 5 heures max), je me réveille en sueur. Mais je tiens. Le CBD m'aide à tenir mentalement, même si je sais que c'est surtout psychologique.

---

Aujourd'hui, 3 mois plus tard

Nous sommes le **\*\*5 juin 2025\*\***, cela fait **\*\*3 mois que j'ai arrêté\*\*** complètement.

Je ne ressens plus l'envie.

Je vais bien.

Je refais du sport, je retrouve de la motivation.

Mes crises d'angoisse se sont calmées.

Ma copine est fière (elle attend maintenant que j'arrête aussi la cigarette ????).

Je me sens **\*\*libéré\*\***. Après 8 mois d'enfermement dans cette addiction, **\*\*je suis sorti du tunnel\*\***.

Ce qui m'a aidé, c'est de me dire que je ne faisais pas un arrêt "à vie", mais une **\*\*pause indéfinie\*\***. Peut-être qu'un jour, dans longtemps, je refumerai une fois par an, pour le fun. Mais plus jamais comme avant. **\*\*Je ne veux plus être prisonnier.**

Un dernier mot

Si tu lis ce témoignage, c'est que tu es peut-être en quête de réconfort, ou que tu envisages d'arrêter.

Courage.

Dis-toi bien une chose

Ce que tu vis est temporaire

C'est dur, mais c'est possible.

C'est comme une course de fond : ça fait mal, mais au bout, il y a la délivrance.