

Forums pour les consommateurs

# Help

Par eroyfjd Posté le 19/06/2025 à 09h39

Bonjour

Mon premier souvenir avec le cannabis, j'ai 5 ans, mon frère me pète une soufflette histoire que je m'endorme et arrête de matter ce qu'il fait avec sa copine. Mon lit était dans sa chambre à l'époque.

Premier joint en 3ème, avec soufflette aussi. Je rentre chez moi et là ô miracle je ne ressens plus de colère quand mon père m'appelle en gueulant, comme toujours.

Puis un an sans fumer, Jusqu'à la fête de la musique, où je tombe sur un pote qui fume. Allez hop, une indienne.

Très vite je ne pense qu'à ça. En cours j'ai l'odeur qui revient en flash, comme s'il y en avait.

Mal dans ma peau, je ne dis rien quand je chute lourdement de moto. Je serre les dents, je prends sur moi.

L'accident est clairement une conduite à risque, et, avec le recul, je pense que le cannabis n'y est pas pour rien. Même si ma consommation à cette période est exceptionnelle et infime. On est pas tous égaux.

Puis je sombre littéralement. Mon frère me fait fumer et certains potes aussi.

Ça fait 30 ans et j'arrive pas à arrêter cette merde.

De 15~20 pétard et 10~15 clopes par jour, j'arrive à arrêter la clope grâce à addictologue et patch nicotine. Je descend progressivement à 3~4 joints par jour.

Au début du mois je dis j'arrête c'est fini, je termine ce que j'ai et basta

Dernier pétard le 2 juin. J'ai tenu une semaine avant de reprendre un 20 balles. Merci snapchat. Et depuis une semaine je suis entre un et trois par jour. J'arrive pas à supprimer ce dernier beuz.

Je me suis mis à la salle de sport, à la méditation, je sors ma chienne au moins une heure. Et toujours cette envie, cette habitude.

On m'a diagnostiqué fibromyalgie, Tdah avec hyperactivité, trouble bipolaire et personnalité borderline.

Je suis convaincu que le cannabis est en grande partie responsable de mon état de santé mentale. Arrêter n'est pas une option, c'est le début de la solution.

Je me suis complètement isolé, je ne vois personne. Je n'ai goût à rien et l'envie d'en finir est persistante.

Ma psychiatre vient d'adapter le traitement en ajoutant du lamictal au traitement en cours, à savoir, tercian, seresta, quetiapine.

J'ai l'impression d'un léger mieux.

La peur du gendarme se rajoute aux raisons d'arrêter. Ils sont partout, ma voiture n'a pas de contrôle technique, des frais à faire avant de le passer.

Je me dis, 8 jours de sevrage, quelques frais sur l'auto, et je peux conduire sereinement. Ce qui n'est pas le cas depuis 20 ans que je roule après avoir consommé.

On dit drogue douce. Mais que le sevrage est dur...

## 6 réponses

---

Simone972 - 20/06/2025 à 00h46

Bonjour Eroyfild

Je suis bien d'accord avec toi drogué douce mais sevrage difficile.

J'ai arrêté de fumer après 30 ans aussi de consommation.

Par contre je suis très croyante et cela m'aide beaucoup à prier est comme une méditation et ça me donne beaucoup de force.

Alors je vais prier pour toi déjà et t'écrire régulièrement si tu veux comme ça tu te sentiras moins seul. Surtout que tu l'es pas tu te prends en main, tu as ta chienne (bon ça est sûr que ça fait pas la conversation mais elle a besoin de toi quand même) et un suivi psy tu fais le job ça est bien bravo

Et après 30 ans sois patient avec toi-même, j'ai essayé plusieurs fois d'arrêter. D'un coup ça est dur je suis passé à un par jour pendant plusieurs semaines puis tous les deux jours puis que le week-end et puis plus rien.

Mon compagnon fume toujours et je vis en Martinique laisse tomber c'est l'île de la tentation ! Mon facteur livre le courrier en fumant par exemple

Mais comme tu le sais pour notre santé ça est capital d'arrêter.

Je suis aussi hyper active et j'ai des troubles de l'attention ce n'est pas la galette qui m'a rendu comme ça. J'étais déjà comme ça mais mon docteur m'a dit que les hyperactifs ont tendance à développer plus d'addictions

En tout cas je suis là si tu veux garder confiance crois en moi.

A bientôt.

eroyfjd - 20/06/2025 à 18h23

Merci beaucoup pour ton message.

Je viens de finir mon 20 balles. Il m'aura fait une semaine et demi. Seule conso du mois.

J'ai pas de quoi en acheter et c'est très bien ainsi.

Le truc c'est que je m'en suis toujours servi comme anesthésiant, de tout, les douleurs physiques, émotionnelles, psychiques, peurs, colère, sentiments.

Le fait d'arrêter j'ai peur de tout reprendre dans la tronche et pas savoir gérer.

Sport, méditation, je vois que ça.

Simone972 - 26/06/2025 à 01h59

Salut

Alors comment vas tu ?

Ça va pas être facile à gérer mais c'est pas impossible.

Moi je suis devenue pas mal hypocondriaque mais si tu lis d'autres témoignages sur les forums tu vois que c'est le lot de la majorité des ex fumeurs

Alors comme toi je fais du sport, je prie, je lis pas mal aussi.

J'ai téléchargé l'appli smoke free en version gratuite et une autre de méditation ça m'aide quand j'ai envie de fumer (notamment quand je sens l'odeur du joint de mon homme)

Et puis j'en cause aussi à mes potes fumeurs ou non.

Mais surtout je prends un jour après l'autre et quand je me lève je suis contente d'ajouter un jour à mon calendrier

Voilà et toi ou es-tu depuis 5 jours ?

A bientôt .bis

Sauron - 28/06/2025 à 09h33

Salut eroyfjd,

Oui, c'est pas facile d'arrêter cette saloperie de cannabis. C'est vraiment tout sauf une drogue douce. J'ai 62 ans et au moins 20 ans de consommation journalière (le soir 3, 4 ou 5 joints) derrière moi.

Moi j'ai arrêté il y a quasiment 3 semaines et c'est encore très dur, mais doucement, avec l'aide de petits rituels que j'ai adoptés (méditation, cohérence cardiaque, exercices physiques, exercices pour les cervicales) et trouvés pour la plupart sur YouTube, cela m'aide pour tenir le choc (car c'est vraiment ce mot de choc qu'il faut employer). Le corps s'est tellement habitué au shit qu'il est complètement déboussolé au début et ça, les témoignages ici sont assez nombreux pour le montrer.

En tout cas, ne t'isole pas, l'entourage c'est important. Mes amis (j'ai un petit groupe d'amis proches et fidèles) qui sont tous au courant de ce que je traverse, m'aident énormément. Bien sur, ils ont leur vie, mais quand ils le peuvent, ils me font des petites visites le soir, on tchatche, on parle d'autre chose. Samedi dernier, pour la Fête de la musique, l'un d'eux est venu me chercher pour aller ensemble voir un concert, manger un petit quelque chose en ville, se balader... Ca sentait le shit dans les rues, mais franchement ça ne m'a ni tenté, ni dérangé.

Mon appétit s'améliore, je mange plus sainement, légumes, moins de trucs rapides et tout prêts, et du coup, j'ai l'impression que les problèmes de transit eux aussi vont mieux....

Je sais, je raconte ma vie, mais je pense que parler de tout ça si d'autres le lisent, peut les aider, et on est là sur ce site pour essayer aussi d'aider d'autres dans cette phase si difficile.

Je suis pas du tout un vieux sage qui essaie d'en mettre plein la vue, la preuve, toutes les erreurs que j'ai commis pendant tant d'années.

Oui, arrêt la consommation, fais du sport si c'est ce qui te conviens, fais de la méditation et dans tous les cas ne t'isole pas. Tu as la chance d'avoir un animal de compagnie, ça aussi c'est cool. Moi j'habite en ville et avoir un chien ou un chat (j'ai eu un chat il y a de nombreuses années) est un réconfort... alors profites en ! Pour l'instant, je fume encore du tabac, arrêter la clope ce sera quand le sevrage cannabis sera un peu mieux géré par mon corps, mais j'ai déjà réduit ma consommation et j'aide avec vapoteuse.

Dans quelques jours, j'ai mon premier rendez-vous avec une psychologue. On verra ce que ça donne.

En attendant je t'envoie mes meilleures pensées amicales et ne peux que te redire : tiens le coup, arrête le shit, c'est une m... et il vaut mieux vivre sans.

Bon courage et donne des nouvelles.

Sauron

eroyfjd - 30/06/2025 à 19h23

Merci pour ton message

C'est bon de ne pas se sentir seul.

J'ai fini mon pot de tabac samedi soir. Dimanche aucune envie. Pis aujourd'hui j'ai un pote qui passe. Je lui taxe une clope, puis deux, et une petite pincée de tabac.

Les 2 premières lattes j'étais dézingué, tête en vrac, le bide aussi.

Résultat j'ai fumé 4 ou 5 clopes et maintenant je suis sur les nerfs. Alors que ça allait très bien avant que je fume.

Avec cette chaleur la salle de sport est fermée.

Je fais des séances de relaxation progressive avec la méthode jacobson. C'est plutôt efficace.

Je me rends compte que l'addiction c'est l'arbre qui cache la forêt. Le mal être qui précède le gouffre de la consommation. La cleptomanie, les conduites à risque. Les tormas enfouis. Tout ça reste à traiter.

J'ai envoyé un mail à une psychologue dans le cadre du dispositif mon soutien psy. 12 séances prises en charge par an. J'attends son retour.

Sauron - 01/07/2025 à 09h01

Salut eroyfjd,

Je viens de faire quelques recherches sur le dispositif mon soutien psy, mais il semblerait que je n'y ai pas droit, je n'entre pas dans le cadre. Donne moi de tes nouvelles après ton mail à la psychologue que tu as contactée... En tout cas merci pour tes conseils, et pour la méthode Jacobson, je vais faire des recherches, j'ai déjà trouvé l'une ou l'autre chose sur YouTube, c'est fondé sur des alternances contraction/relâchement apparemment. J'avais déjà trouvé des techniques de sophrologie qui étaient un peu dans le style...

C'est vrai que la canicule rend les choses plus difficile en ce moment... J'ai réussi à dormir, mais sueurs bien sûr, ça m'étonne d'ailleurs je pensais pas y parvenir, même si les rêves étranges étaient toujours là.

Oui, tu as raison, c'est l'arbre qui cache la forêt comme tu dis... Et la forêt peut être un endroit qui fait peur, mais ça peut aussi se transformer en endroit apaisant si on trouve le moyen de le faire...

En général, je trouve les forêts assez sympas, LoL...  
Je t'envoie toutes mes meilleures pensées et courage  
Sauron