FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT STOPPER 30 ANS DE CANNABIS

Par Profil supprimé Posté le 17/02/2014 à 10h29

Bonjour à tous, oui plus de 30 ans que je fume environ 5 pets par jour, je n'en peux plus et j'arrive au bout de mon rouleau, j'aimerais arrêter mais j'ai peur car je ne sais pas qui je suis sans le cannabis, en plus, quelque chose me dit que je ne supporterais plus ma vie telle qu'elle est actuellement. Je surf sur le net pour trouver des témoignages mais ne trouve pas de cas comme le mien, celui d'une vie sous cannabis que l'on stoppe à 50 balais. Je ne me retrouve pas dans ce que je lis. J'ai toujours travaillé, d'un caractère enthousiaste, très active, curieuse et passionnée, tout le monde ignore dans mon entourage professionnel. Je pense que tout à commencer à basculer à la mort de mes parents il y a 3 ans dont je ne me remet pas, plus d'autres cicatrices. j'ai quitté mon entreprise et monté une société de consulting informatique et comme je n'ai pas de mission en ce moment, le pétard rythme mes journée toute les 2 heures et je dois bien le dire que j'affronte un état d'amotivation critique. Tout me fait chier, je ne supporte plus la moindre obligation la plus basique, je pense que je vais pas faire long feu (peur du cancer) et n'envisage plus l'avenir. Je cache mon état actuel à mon conjoint compréhensif qui lui ne fume pas car je me fait peur à moi même. C'est la première fois que je lance une bouteille à la mer, je suis du genre à toujours vouloir me débrouiller toute seule comme une grande mais là je touche le fond...

14 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/02/2014 à 19h05

Bonjour, et bien voilà que je lis un message pour lequel je me sens très bien concernée! J'ai aujourd'hui 54 ans et je fume des joints au quotidien depuis 30 ans, comme toi! Certes, je ne passais pas mes journées à cela, j'ai un travail! Mais c'était mon petit plaisir du soir et du week end pour aller faire de longues marches! Et voilà, que j'achète une infâme cochonnerie, j'y ai vu que du feu et maintenant depuis 9 jours, j'ai dit STOP! Ho, oui, c'est très dur, mais allez, veux pas te faire peur, c'est dur une semaine, je ne dormais plus, le soir, je ne pensais qu'à cela, et comme toi, bien sur que j'ai peur de ce fichu cancer des poumons! De plus j'y suis prédisposée, père et mère morts de ce crabe plus mon oncle! J'avais déjà arreté une fois durant ces 30 ans et pendant deux ans, et voilà, qu'un soir on m'offre un morceau. Bon, je n'y touche que le we, puis petit à petit je replonge au quotidien! C'est vrai que la vie devient fade, plus de plaisir à rien, envie de rien,et pas moyen de dormir! Alors quand je dois me lever tôt, alors je prends un demi xanax qui me calme un peu, mais ce n'est plus le même sommeil! Hier soir, après 9 jours d'abstinence, 1ere nuit ou je m'endors de suite! Les deux ans où j'vais arrete, j'étais bien, je n'en avais même plus envie! Mais quand on est dans mon cas, comme le tien, il ne faudrait jamais y retoucher, et pourtant c'est si bon, quand on sait l'utiliser d'une manière festive! Je te comprends, je comprends que tu ais peur, mais sincèrement, je crois que c'est possible! Je reprends déjà un peu de plaisir à reprendre mon bouquin que je n'arrivais pas à lire sans l'effet. Mes poumons me font mal, faut dire que je n'ai pas arrêté le tabac! On ne peut pas combattre sur tous les plans en même temps! Pourquoi ais je commencé??? Bonne question! Bon, j'ai eu une enfance pas trop cool, la DASS, les familles d'accueil, les foyers, et pourtant je n'ai commencé qu'à 23 ans, quand j'ai découvert! Et bien sur cela m'a beaucoup plu! et voilà 30 ans de passés, j'ai toujours assumé ma vie, mon enfant, mon ménage, le travail! Mais le soir, dès que je rentrais, première chose que je faisais, me rouler un joint, puis un autre 2 heures après puis un dernier avant d'aller me coucher! j'en bave encore, suis pas encore guéri, 9 jours après 30 ans....mais dis toi bien que ce ne sont que des habitudes de vie qu'il faut s'oter!Tâche de ne pas rester seule quand tu en as trop envie, et essaies, tu verras, on y a arrive, et surtout, ne pas en avoir chez soi! Bon, moi ,j'ai mais c'est tellement infecte que je refuse d'y toucher! On ne sait pas quelle saloperie ils mettent dedans ces dealers, et puis te l'ai dit, j'ai peur de ce cancer, et même si je pense que le mal est déjà fait! Après faut compter sur la chance! Voilà, j'espère avoir été un peu réconfortante pour toi et crois moi, c'est FAISABLE!!! Et même quand j'avais arrete deux ans, j'étais heureuse de ne plus en être dépendante, c'était une libération! A cette heure, je n'en suis pas encore là, j'y pense encore beaucoup, je me retiens de faire des démarches pour trouver quelque chose de correct qui ferait que finalement, je repars de plus belle dans la galère! Tu peux m'écrire, je te répondrai et si je le peux, je t'aiderai! Mais je te répète, seulement le 9ème jour d'arrêt! Mes amitiés

Profil supprimé - 14/01/2019 à 21h30

Moi aussi près de 25 ans avec 3 pauses suite à des pertes d'emploi à chaque fois. J'ai compris le caractère psychotique de la chose... Demotivation inhibition à tout altération de la pensée perte de mémoire et QI... Bon j'étais un très gros fumeur 8 par jours dès le matin pauses boulot.. La totale quoi.

J'avais replongé dès que j'avais revu mon entourage cannabique. Le premier super effet et t'aide à dormir... Et puis il t'en faut 2 puis 3. Et tu replonges.... Au même rythme alors que j'avais pris conscience des méfaits surtout psychologiques.

3 mois que j'ai totalement arrêté (perte d'emploi ma consommation ne me faisait pas remarquer mon inneficience et mes délires intellectuels une nouvelle fois) et cette fois plus de manque ou intérêt. Ton QI et mémoire reviennent et tu reviens à la pensée mainstream.

Bon moi je suis allé trop loin Mais dans un premier temps j'avais compris que couper les liens avec pseudo amis fumeurs était fondamental.

C'est bizarre mais l'odorat revient (j'essaie aussi la fin du tabac)

Les premières semaines insomnies envie de recommencer j'ai même fait des faux joints ou regarder des images de weed.

Comme ton esprit redevient normal tu prends un choc par rapport à tes habitudes et raisonnement.

Le sevrage arrive dans mon cas à 2 mois... Très gros fumeur mais je dosais assez léger.

J'ai compris que c'est dangereux pour une personnalité réservée et anxieuse comme moi.... Inhibition à faire des choses simples tout repousser à plus tard isolement social total perte d'estime autodestruction et surtout profondes débilité.

Bon courage mais surtout ne recommencer jamais.. C'est le danger des addictions.

Profil supprimé - 18/03/2019 à 16h04

Bonjour à vous tous
Souvent je suis parti à la recherche de témoignages ou je pourrais me retrouver, mais la plupart du temps les discussions ne parlent que de problématiques de personnes jeunes ou désocialisées, ayant des difficultés pour s'insérer dans la vie. Ainsi, je suis heureux de contribuer à ce fil.

Moi j'ai 50ans et je fume régulièrement depuis une 30aine d'années. Durant toute cette période, ma relation avec le produit a été comme une histoire d'amour compliquée. Tantôt passionnelle, tantôt conflictuelle, parfois l'envie de tout abandonner puis de se réconcilier pour le meilleur et pour le pire. Des périodes d'euphorie pleines d'envies et de désir, des périodes douloureuses, des journées entières passées affalé sur le canap les yeux rouges dans un tunnel sans fin à se maudire et à se dénigrer.

Pour autant, J'ai toujours eu un travail de cadre dans l'informatique, une carrière plutôt bien menée, une vie de famille épanouie avec femme et enfant. Je ne pense pas que ma consommation ait eu un impact négatif significatif sur ma vie socio professionnelle.

Je dois cependant reconnaitre qu'avec le temps, elle a fini par écorner ma motivation, mon enthousiasme et ma créativité. Avec le produit, il est si facile et agréable de se retrancher dans sa bulle, de laisser de côté tout ce qui ne nous apporte pas de satisfaction, de se perdre dans ses pensées, de se bercer d'illusions, et finalement de se couper d'une partie des réalités. Rêver sa vie plutôt que de la vivre réellement.
J'aime bien cette pensée de Baudelaire qui disait à peu près que tout ce que le cannabis peut vous apporter en terme d'imagination, il vous l'enlève en capacité de réalisation !

Alors, même si la weed n'a pas eu d'impact négatif significatif sur ma vie, elle m'a tout de meme maintenue dans un état de paresse et d'oisiveté. J'aurais certainement pu faire plus, faire mieux et ne pas m'endormir sur mes lauriers. Mais au final qu'aurais-je vraiment gagné ? Plus d'argent ? Une plus grande maison, une plus grosse voiture ? Plus de notoriété ? Plus d'égo ? quelle est la norme ?

Lorsque j'observe mes pairs autour de moi, les gens « normaux » qui ne consomment pas, je n'ai pas vraiment l'impression que l'herbe soit plus verte chez eux et que leurs vie soient plus épanouies. Chacun semble mener son combat et lutter contre ses démons en silence.

A 50ans, on connait bien le produit, et on sait parfaitement qu'on n'aura jamais le dessus. On connait ses bienfaits ainsi que ses effets délétères. Mais lorsque l'addiction est bien installée depuis tant d'années, on peut essayer de lutter, de résister…l'envie sera toujours là. Alors, l'essentiel je pense est de savoir garder sa distance. Faire attention à ne pas retomber dans les engrenages du joint quotidien. Faire en sorte que l'état High ne soit plus l'état normal mais qu'il reprenne sa place (et qu'il y reste) en qualité de moment récréatif.. Get your life back !

En ce qui me concerne, je ne m'autorise que des petites périodes de fumette… Pas tous les jours, car nous le savons bien…c'est la fréquence trop resserrée qui nous entraine dans l'abîme. 3 jours tous les 15jours max. Plus facile à dire qu'à faire hein !?

Comme je suis incapable d'en avoir et de ne pas fumer. J'ai une méthode simple : Je passe chez mon fournisseur, j'en prends pour 10balles, je roule mes 3 bedos pour mes 3jours, et je flanque tout le reste dans la cuvette des WC sans réfléchir (Ne surtout pas attendre d'avoir fumé les 3 pour décider de jeter le reste…☺)

Je sais, ce n'est pas très économique mais c'est radical.
J'accepte l'idée de claquer10balles juste pour 3 bedos, dès lors que cela préserve ma santé et mon équilibre mental.
Ainsi, j'arrive à avoir le beurre et l'argent du beurre : Une petite frac de temps en temps, et l'esprit clair et alerte le reste du temps. Humm quel plaisir de se réveiller le matin l'esprit léger et avec le sourire face à une belle journée qui s'annonce lumineuse ☺

C'est une habitude à prendre. Un rythme à trouver… et surtout ne jamais, jamais, jamais arrêter d'essayer d'arrêter. Comme disait l'illustre Mickey Mouse.. « Si la première fois n'est pas la bonne, essaye…essaye encore ».

Profil supprimé - 01/05/2019 à 16h41

Bonjour,

Voilà, j'appartiens à ce groupe moi aussi. Celui des fumeuses et fumeurs de très très longue durée.
Pour ma part, le 1er joint a été à l'âge de 12 ans au sein d'un foyer de fumeurs. Je vais bientôt avoir 48 ans.

Une consommation compulsive. Et même, osons le dire, morbide.

48 ans... Jamais je n'aurais pensé vivre si longtemps... Et maintenant j'y suis. De plus en plus essoufflée par un chemin de vie trop souvent chaotique et surtout bien trop enfumé. De plus en plus isolée et recluse aussi.

J'ai entrepris des psychanalyses comme cela m'a vivement été recommandé à plusieurs reprises. Et je renonce assez rapidement.

Je ne trouve pas de motivation pour "prendre soin de ma santé", "accorder de la valeur à ma personne", "me vouloir du bien"... brefs, ces mots supposés nous faire prendre conscience de tout l'intérêt et fondement de mettre la main à la poche si on veut soigner sa santé mentale pour se défaire de son mal-être.

Ah bé non, mes sous sont trop nécessaires à ma consommation...^^

Je vous lis et crois vous entendre "lâche le joint et déjà tu pourras la sentir cette motivation". Vos constats sur les effets, nos envies, nos humeurs sont sans équivoques et indiscutables.

Je me sens totalement impuissante. Mais si une voix intérieure sermonne que ce sentiment d'impuissance est vivement entretenu par ma consommation excessive, pas moyen de trouver une bonne raison, l'envie d'essayer autrement, autre chose que cette vie d'errance.

Le cannabis me tient si viscéralement à l'âme que c'est au galop que je me précipite chez moi, le retrouver, à l'issue d'une journée de labeur. Quelle corvée de devoir travailler ! J'en rage de ne pouvoir passer mes journées à fumer et buller !

Rien n'y fait. Rien. Pas même la probable imminente re-perte d'emploi et la dégringolade sociale

Pourtant, je sens qu'il ne manque pas grand chose pour qu'à mon tour, je vienne témoigner ici de mes mois d'abstinence, ma liberté et ma joie de vivre retrouvée.

Ma liste de 'bonnes raisons et excuses' va-t-elle enfin finir par s'épuiser ?

Mamzelle95 - 12/07/2020 à 21h47

Hello !

Vous pouvez donnez de vos nouvelles ?

Merci beaucoup

Bbbbbbo - 04/03/2021 à 17h26

Bonjour à tous ,

Quentin, 32 ans .

Je fume depuis mes 13 ans , enfance pas facile , mauvaises fréquentations et hop la machine est en marche .

J ai trouvé refuge dans le cannabis et je dirai qu'à mes 18 ans ma consommation est devenue morbide , je sur consomme , je suis boulimique du pétard quand je commence je ne m'arrête plus d ailleurs ma consommation alimentaire est énorme aussi du coup . Ainsi que mes sauts d'humeur . J ai tjs était plutôt bon dans mon travail mais j aurai sûrement pu faire beaucoup mieux , je le fais mais je pense à ce qu'il m'attend a la maison .
Comme lu au dessus , c'est une histoire d'amour , a la vie a la mort ou sinon tu te détestes dans ton canapé , tu te haies .
Bien sûr je me suis coupé socialement , je ne vois plus que très peux de monde pourtant j'en avais des amis . J ai même quitté ma femme que je pensai être le problème de la vie. Bref comme vs le savez altération de la pensée . J ai une bonne situation financière mais même avec ça j arrive a me mettre dans la ...
Donc pour résumer . Troubles psychiques , procrastination, porte monnaie en baisse , perte de confiance , perte de mémoire , aucune motivation pour rien , des années de perdu .
J'ai rêvé et je rêve encore ma vie . Pleins de projets mais peu de réalisé . J ai déjà essayé de arrêter mais pas possible tout seul je craque a chaque fois .j'ai enfin décidé de me faire aider par un addictologue, on verra bien .mais je n arrêterai jamais d essayer d'arrêter , ne plus y croire c'est mourrir . Une mort lente et douloureuse sans réel bon souvenirs ... Courage à vous.

Lawcean - 31/10/2021 à 23h25

Bonjour tout le monde et merci pour vos témoignages cela me rassure un peu j'avoue...
Voilà 36 ans que je fume quand je compte ça me rend un peu malade je me dis c'est mal barré pour y arriver.
Je ne fume qu'à la maison quand je rentre du travail c'est la première chose que je fais Je suis incapable de faire autre chose si j'ai pas fumé un pétard même si des fois j'arrive à le retarder un peu plus. Je finis toujours par le faire et puis un second et un troisième puis un 4e... Ce qui me fait chier aujourd'hui c'est pas de le fumer mais c'est d'être fatigué en permanence, d'avoir des pertes de mémoire de ne pas arriver à être concentré et de ne rien retenir .. et puis ça commence à se voir sur mon visage j'ai pas bonne mine. Mais je sais bien qu'il faudrait que j'arrête mais j'avoue que je n'en n'ai pas envie.jaime trop ça.
Mais au fond de moi une petite voix en a marre de fumer aimerais vraiment calmer les choses mais je ne sais pas où est ma volonté. A l'heure où je vs parle , je suis en train d'en fumer un. Et puis après si j'arrête qu'est-ce qui va me calmer quand je serais énervé ?qu'est-ce qui me fera plaisir après avoir fait longuement le ménage ??ou quand je serais à l'apéro avec des amis ?ou après le repas du soir.?pfff je n'imagine même pas.
De te dire que mes vacances sont meilleurs quand j'ai la boulette si j'ai pas je peux me gâcher des jours entiers..Et je peux faire aussi des kilomètres pour aller chercher c'est lamentable....

Tout ça pour dire que je suis addicte je le sais.
Alors que pouvez-vous faire pour moi il y a que vous qui pouvez me le dire
Merci de m'avoir lu

Pepite - 02/11/2021 à 18h32

Bonsoir Lawcean,

Bienvenue parmi nous. Ecrire ici c'est cheminer autrement. Mais vous ne savez pas comment et surtout pourquoi.

La première raison concerne votre santé avec votre corps qui vous parle. Il est sympa de supporter votre maltraitance quand même. 36 ans, c'est cela ?Je me permets de vous dire ce que je me suis appliquée à moi-même. J'ai été mon propre bourreau.

Alors, en effet pour changer ses habitudes, on doit modifier son milieu et donner du sens à sa vie.

Cela passe par plusieurs étapes en commençant par l'acceptation de son addiction, en parler ensuite avec des professionnels pour se faire aider et partager avec son entourage.
Je vous encourage à suivre une thérapie, à prendre enfin soin de vous, à développer la gratitude et l'empathie.

Reconnectez vous à ce qui vous anime, intégrez une association. Pour le stress, essayez la méditation de pleine conscience ainsi que la marche. Je pratique méditer jour après jour avec C ANDRE.
Ce que vous mettez en place demande une répétition journalière afin d'entrainer votre cerveau et votre corps à ces nouveaux exercices.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Bien à vous,

Pépite

Lawcean1 - 05/11/2021 à 20h42

Bonsoir

Je voulais vous remercier pépite. Ça fait plaisir quand quelqu'un rebondi sur mon message.
Vous avez raison, accepté d'être addict et déjà un pas ,mais aujourd'hui comme ça joue sur mon corps et mon esprit .
j'essaie de me booster pour changer mes sale habitudes.
Depuis ce poste. J'ai diminué ma dose. Je ne fume plus en rentrant du boulot et mais j'attends après le repas. Je n'en fume plus que 2 au lieu de 5 au 6 et ça fait 5 jours.
Bon j'avoue que je me sens un peu moins fatigué j'ai toujours une petite mine mais c'est pas en 5 jours que ça va changer.
Je mets un peu plus de temps pour m'endormir mais je me réveille beaucoup moins dans le gaz. Je sens un manque.
C'est pas la première fois que cela me prend de diminuer mais ça revient vite au galop.
Pour l'instant je tiens. à suivre.....

Pepite - 08/11/2021 à 11h23

Bonjour Lawcean1,

Je tiens encore à vous féliciter et je vous encourage à faire de même pour vous.

Le match a débuté et vous pouvez le gagner.
Combien de fois je suis montée sur le ring pour arrêter le tabac ? Je ne sais plus.
J'ai commencé comme vous par des sessions courtes et puis un jour j'ai dit stop.
Ce jour là j'ai constitué une cagnotte avec les économies faites pour me payer mes premières vacances. J'avais 30 ans. A chaque fois je mettais les 10 francs dans une tirelire.
Au final on est partis 10 jours dans les Cyclades, en Grèce.

Les alertes de "recommence à fumer" ont durée 4 ans tout en s'estompant. Mais les bénéfices ont été rapides. J'avais perdu 50% de ma capacité pulmonaire. Au final, j'ai tout récupéré voire plus.
Je n'ai plus jamais fait d'asthme. Adios la ventoline. J'ai récupéré des saveurs olfactives et gustatives.
Je me sens libre.

Tenez bon, acceptez ces alertes et dites leur non en vous projetant vers des objectifs.

Croyez en vous et tenez vous la main comme vous la donneriez à un enfant qui traverse la voie si dangereuse.

Prenez soin de vous,

Pépite

Donmanouel - 13/06/2022 à 12h04

Bonjour, je fume depuis mes 18 ans j'en ai 43, je fumais environs 100 gr par mois. Je cultivais ma beu tout seul et j'ai dealé pendant des années. Je fumais environ 10 pétards par jour. Les seules fois où j'ai arrêté ont été quant en prison et lorsque j'ai été en cure. Lorsque j'ai été en prison , je n'ai ressenti aucun manque, aucune transpiration. Lorsque j'ai été en cure en.2015 le sevrage à été horrible et au

bout de 3 mois je recommençais.

La , actuellement je suis de nouveau en cure. J'ai tout arrêté d'un coup, tabac plus weed. Je n'ai ressenti aucun manque , je ne prends aucun medoc. Pourquoi ? Parceque au fond de moi , j'ai pris vraiment la décision : pour te motiver, va faire un scanner des poumons, il n'y a pas que le cancer qui guette . Il y a l'emphyseme. J'ai juste demandé un tcheck un complet à mon médecin. Il m'a fait faire un scanner des poumons et surprise : emphyseme stade 1. Ca veut dire que c'est irréversible. Plus jamais je ne récupérerai mes poumons. Si je , tu, ne veux pas te retrouver avec une bonbonne pour respirer à 60 ans , le seul moyen c'est de tout arrêter.

Mais ça ça se prépare : 1) tu es le seul acteur de ton bonheur , c'est à toi de décider le changement. Avoir peur est normal mais ce n'est que dans la tete. Si tu manques d'argent , fais en. Si tu te sent seul, trouve toi de l'occupation, fais du sport , cultive toi et lis, apprends. Se sentir seul est une illusion. Tout n'est qu'illusion . Concentre toi sur celui que tu veux devenir.

Pepite - 15/06/2022 à 17h23

Bonjour Donmanouel,

Je suis touchée par votre message que j'ai fait lire à mon fils, à mon frère et à mon cousin qui fument et consomment tous les 3 du cannabis.

Hier j'ai dit adieu à mon père qui a eu des problèmes de dépendance toute sa vie. Une vie de souffrances.

Je suis triste que les expériences de certaines personnes ne profitent pas à d'autres.
Je n'arrive pas à comprendre pourquoi on se détruit alors qu'on a besoin de prendre soin de soi.

Merci à vous pour cette sincérité que j'ai perçu.

Prenez soin de vous,

Pépite

Donmanouel - 16/06/2022 à 01h20

Bonsoir pepite, je suis sorti de cure aujourd'hui. Je bossais à 11h30 et difficile de justifier à mon employeur mon absence.

Pour répondre à ta question : pourquoi se détruit on au lieu de prendre soin de soi ? Je pense qu'on aPas l'impression de se detruire. On est jeune, on se dit qu'on a toute la vie devant soi et puis un jour , on se réveille à 40 ans et on fume toujours. Fumer est un grand plaisir, ça le restera toujours , mais à quel prix ! On fume parceque c'est la seule solution que l'on trouve pour combler notre manque : manque d'amour, problème d'ego, de narcissisme, difficulté à rentrer en contact avec les personnes " clean", paresse , désespoir, chacun à sa propre motivation à fumer. Et on se croit invincible.

Mis à part l'emphyseme , j'ai eu une autre merde: il y a deux mois, j'ai eu une amygdalle qui a commencé à gonfler. L'asymétrie amygdalienne., avec un profil de fumeur de longue date, à passé 40 ans , nest jamais bon signe. Apres 1 mois et demi, j'ai décidé de voir un hyper spécialiste qui me l'a enlevée et envoyé en analyse avec suspicion de cancer. J'ai dû attendre 2 semaines avant d'avoir les résultats. Et je te dis pas comme l'attente est longue. Et la , tu cogites , tu te poses milles et une question . Tu te rends compte que tu risques de tout perdre. Parceque bon faut le reconnaître, avoir un cancer ne te donne pas bcp de chance de survie. J'ai tellement eu peur pendant cette période que je le suis dit " imagine que ta vie se termine dans 1 an.ou deux ans !" Imagine que tu perds tout alors que je commence à être épanoui dans ma vie. J'ai un super taf, je gagne super bien ma vie, je suis en couplé avec une femme que j'aime vraiment et qui me rend heureux
.pourquoi aurais je besoin de ça.. et je me suis juré , sur tout ce que j'ai de profiter de la deuxième partie de ma vie sans Le pétard et le tabac si j'avais la chance d'avoir une analyse négative. Et vendredi, le verdict est tombé : mon amygdale n'est pas cancereuse...

J'ai quitté la cure aujourd'hui. La je ne dors pas et je suis chez moi.Je refuse de prendre un medoc. C'est pire. J'ai.deja essayé et l'escalade et la defonce sont encore plus néfaste. Je le sais , j'ai déjà essayé.

Alors voilà, je suis désolé pour la perte d'un être qui compte énormément pour vous. Et j'espère qu'à travers mon témoignage, j'arriverai à dissuader et sauver quelques vies.

Tôt ou tard, on récolte ce que l'on sème. Et c'est mathématique : celui qui fume le pétard régulièrement et sur le long terme est d'office condamné.
Un cancer c'est quoi ? Ça part d'une , une seule cellule qui a cause de la fumée, au moment de sa division , crée une anomalie dans le code génétique et devient immortelle . Elle se multiplie se reproduit, devient une tumeur et apres ce sont les métastases. Plus on fume et longtemps , plus on augmente le nombre de modification génétique par cellule a l'année..

Et comme j'ai dit ça devient mathématique : après 20 ans à fumer 6 joints par jour , tu augmentes le risques de mutation par 13! Après 30 ans.cest par 30 et ça devient exponentiel.

La plus grosse erreur de ma vie, c'est d'avoir essayé. La beu ne t'apporte rien. Elle te freine dans ton évolution, elle te détruit tes neurones et ta santé.

Derrière un appétissant bourgeon plein de cristaux se cache un poison. Allié au tabac c'est encore pire, c'est comme l'alcool et le tabac, la synergie des deux est très néfaste.

Je vous souhaite beaucoup de courage parceque plus l'addition est longue et plus c'est dur par la suite. Bonne soirée à tous.

Pepite - 16/06/2022 à 10h30

Bonjour Donmanouel,

Je vous remercie pour ce récit qui est éclairant.

Je comprends votre expérience avec le cancer car je suis en rémission. Pour moi l'anapathe avait révélé une tumeur agressive. Néanmoins je vais bien, c'est le principal. Je prends soin de moi.

Je me permets de vous proposer de réfléchir sur vos expériences médicales passées. On a tendance à figer dans sa mémoire des souvenirs négatifs en oubliant de s'actualiser ou que tout change et que tout est rencontre.

Imaginez que vous ayez une histoire de couple malheureuse, vous ne pouvez pas renoncer aux prochaines pour une expérience décevante.
Au contraire, on en tire des leçons et on cherche à comprendre ce qui manquait.

Pareil avec les soins. Peut-être qu'aujourd'hui les traitements seraient mieux acceptés. Parlez en avec des professionnels avec qui vous aurez confiance.
Désormais vous savez ce qui compte pour vous. Acceptez l'aide extérieure tout en gardant "la télécommande" de votre vie.

Je vous invite donc à trouver un bon psychiatre, de vous rapprocher d'un CSAPA si ce n'est pas fait pour exprimer vos peurs, vos inquiétudes qui sont légitimes.
Ne restez pas seul avec vos ruminations et vos questions qui sont normales.

Tenez vous la main avec douceur comme vous le feriez à l'enfant que vous étiez.

Bien à vous,

Pépite