

Témoignages de consommateurs

## Impossible? Mon c..

Par [Profil supprimé](#) Posté le 14/05/2019 à 00:50

Voici mon témoignage, je m'appelle Bastien et j'ai 31 ans, voilà plus de deux ans que je n'ai touché ni cigarettes ni joint, rien pas une taffe, latte, bouffée peu importe comment tu l'appelles...J'ai tout arrêté du jour au lendemain, la cigarette et le cannabis après près de 15 ans d'usage régulier, un paquet de Malbac par jour et de 3 joints pour les « petites journées » jusqu'à 7 ou 8 par jour ( peut être plus)

Ce n'étais pas gagné, j'ai commencé à fumer au collège (1er joint à 13 ans) d'abord très exceptionnellement en fumant sur un joint qui tourne, puis viens le lycée. Les fréquentations, la facilité de s'en procurer ont fait augmenter ma consommation. D'abord de manière festive le week end, en soirée et j'ai commencé à fumer tout seul chez moi le soir, de plus souvent, dès que mon argent de poche me le permettait. Ça y est je commençais à flamber tout mon fric là dedans...

Le premier boulot, j'ai un salaire et là c'est « l'Amérique », c'est tout les jours.

Je pars de chez mes parents vers 25 ans pour m'installer en collocation avec un ami, fumeur bien sûr...bedo à gogo, tarpé à volonté et un jour je me dis que j'ai vraiment un problème avec ça je cogite pendant 1 an et je trouve des raisons d'arrêter sans oser franchir le pas:

Première chose l'argent, j'ai arrêté de jeter mon argent par la fenêtre, arrêté d'être le pigeons des dealers prêt à dépenser de 300 à 400€ par mois pour me procurer un produit parfois de mauvaise qualité.

Deuxième chose arrêté d'être esclave de cette chose: marre de devoir bouger après le travail pour aller chercher ma « dose » chez le dealer, retourner ciel et terre pour trouver quelques gramme.

Il me fallait un joint pour tout:

En rentrant du travail, après manger, avant de dormir, le samedi et dimanche matin en même temps que mon café, parce que je me suis fait largué, parce que je suis déprimé, parce que j'ai un truc à fêter, parce que je m'ennuie bref chaque occasion est prétexte à fumer.

Et troisième et dernière chose : pour retrouver un peu d'amour propre, parce que ne nous cachons pas on a honte de notre situation, de notre vice, de se ruiner la santé et se ruiner tout court...on ne raconte pas aux gens qu'on peut dépenser des sommes folles et passer des journées entières à fumer fumer encore et encore...

J'avais essayé d'arrêter la semaine et de ne fumer que le week end, résultat : toute la semaine je ne pensais qu'au vendredi soir, au joint que j'allais fumer et surtout des suées nocturnes à n'en plus finir qui me faisaient me réveiller 3 fois par nuit.

Un jour j'ai dis STOP, j'ai basculé!! assez profité, assez trouvé ça cool, assez de fou rire débile, de trip d'ado attardé ( tout ce que tu fais est génial sous substance ....même les trucs les plus

cons) bref déterminé.

J'ai été voir mon médecin et je lui dis que je voulais arrêté de fumer la cigarette (même pas parlé du cannabis...)

Il m'a prescrit des patchs pour 3 mois , d'abord le dosage Max (21mg je crois ) le premier mois, puis réduction du dosage les deux mois suivant.

Je fume ma dernière cigarette, colle mon patch, angoisse de la nuit sans cannabis et tabac... et là MIRACLE!! Le matin venu je me rend compte que j'ai dormi comme un bébé, aucune suées rien. C'était fini ça a été une révélation c'était possible.

Après il faut perdre ses habitudes, le premier mois a été un peu bizarre, pas dur, mais étrange, en tout cas avec le recul cela ne m'a vraiment pas semblé si dur que ça. Certains réflexes sont tenaces (15 ans d'habitudes de consommation c'est pas rien ) mais plus d'envie pas de manque( les patchs anti tabac y sont pour beaucoup je pense )

Bon je reconnais que j'étais ultra motivé j'étais encore en colloc et mon colocataire continuer de fumer devant moi, mes potes en soirée également mais jamais je n'ai craqué. Je les regardais en me disant que moi j'avais réussi et qu'ils devaient bien être jaloux car beaucoup m'ont regardé avec un petit sourire en coin en se disant que jamais je ne tiendrais.

Mais les patchs anti tabac et surtout la volonté, le mental, ont fait le reste.

Résultat 30 mois sans fumer soit 940 jours , 3521€ économisé juste en tabac, j'ai jamais fait le calcul exact pour le cannabis mais approximativement je dirais 8000€ ( à raison de 250/300€ par mois ...) imagine !!!

J'ai mis de l'argent de côté, je me suis constitué un petit apport et acheté un petit appart pépère . Mais j'ai surtout gagné de la fierté, une sacré dose!!!

Maintenant j'ai décidé de ne plus jamais fumer même très occasionnellement, un peu comme un ancien alcoolique devient abstinant. Pour l'expérience j'ai mangé un Space cake il y a quelques temps et même si j'ai eu de bons fou rire l'effet ne pas rappelé que de bons souvenir, j'ai assez profité, basta on passe à autre chose, la Vie la vraie et avec les idées claires!!!

Alors sois un Homme, un vrai, une Femme, une vraie bref soit ce que tu veux soit enfin toi même ( sans être défoncé ), aies confiance en toi, motives-toi comme jamais et débarrasses toi de cette merde pour de bon.