© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Quatorze ans de dépendance et c'est fini

Par Profil supprimé Posté le 04/11/2019 à 21h46

Voilà je voulais témoigner pour aider d'autres personnes dépendantes au cannabis.
Cela va faire un mois que j'ai arrêté, je sais cela ne fait pas si longtemps mais j'ai déjà tenté auparavant sans succès maintenant je peux dire que je suis enfin débarrassé de cette dépendance, pourquoi car tout ça c'est dans votre tête et oui le cerveau peut nous faire penser ou croire à beaucoup de choses dont nous avons besoin ou non et c'est de ça dont il faut prendre conscience, je sais c'est plus facile à dire qu'à faire. Je fumais 1 à 2 joints par jours pensant que je ne pouvais pas m'en passer, j'avais mauvaise mine et avec l'âge je voyais les effets néfastes sur mon visage et ma santé. Et du jour au lendemain je me suis dit je vais voir ce que ça fait de ne pas être constamment sans énergie, concentré ect...
Je n'ai plus cette sensation de manque alors qu'avant quand j'essayais j'avais du mal à dormir, sueurs ect... en faisant du sport après mon travail je n'ai plus eu cette envie de fumer pour pouvoir m'endormir au contraire je dors mieux .
Biensur tout le monde réagira d'une manière différente à l'arrêt d'une dépendance mais le seul conseil que je peux vous donner est de vous occuper l'esprit et le corps et vous dire que tout ça c'est dans votre tête.

1 réponse

Moderateur - 05/11/2019 à 15h36

Bonjour Alexroad33,

Merci pour votre témoignage. Je peux vous dire que d'autres internautes ici ont aussi dit que l'appréhension d'arrêter ou encore la tentation d'en reprendre était beaucoup "dans la tête" et qu'à partir du moment où ils l'avaient compris cela a été plus facile d'arrêter pour eux.

S'occuper l'esprit et le corps est aussi en effet un bon support pour ne pas trop penser au cannabis lorsqu'on arrête, pour se dépenser et compenser le manque ou les regrets de ne plus avoir recours à cette drogue.

Donc bravo et merci pour vos remarques et pour votre réussite jusque là. Drogues info service se tient à votre disposition (notre ligne téléphonique, notre chat ou notre forum) si, pour une raison ou pour une autre, vous aviez un retour de flamme et l'envie forte de reconsommer. Dans ce cas-là rappelez-vous pourquoi vous avez voulu arrêter, la difficulté que cela a peu être pour vous d'y arriver et n'hésitez pas à venir en parler avec nous. Cela peut faire passer l'envie.

Mais bien entendu nous espérons que vous n'en passerez pas par là et que c'est bien derrière vous.

Bonne continuation,

le modérateur.