© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Témoignages de consommateurs

Cannabis, alcool, ecstasy, sevrage et l'après

Par Profil supprimé Posté le 20/11/2019 à 15:49

Bonjour, j'ai 22 ans, j'ai arrêté début 2019 le cannabis quotidien ainsi qu'un mode de vie extrêmement fêtard qui me menait doucement à ma perte.
Dans les périodes difficiles, les témoignages de ce site m'ont énormément aidés, je me dis que maintenant que je suis sorti de ce bordel il est temps de témoigner à mon tour.

Fumeur et buveur festif occasionnel depuis mes 17/18 ans, j'ai déménagé dans le cadre de mes études dans une grande ville(Lyon) à l'âge de 20 ans. Après une année où tout se déroule bien pour moi je prend de plus en plus goût à la fête et à la vie nocturne: les joints se font de plus en plus régulier, je bois maintenant 3 à 4 fois par semaine dont 1 des fois où je finis vraiment ivre.
A coté de ça mon mode de vie reste cependant plutôt normal: sportif depuis longtemps je continue à pratiquer, je m'alimente normalement, j'ai des amis, je ne lâche pas les études.

Eté/automne 2018, je gère de moins en moins ma consommation de cannabis et je me voile la face en me persuadant que "Je gère", à l'occasion d'un festival je teste pour la première fois l'ecstasy, j'en reprendrais à 5 autres occasions ce même été et je tombe doucement dans une histoire de cœur compliqué, un de mes plus proches amis tombe malade d'un cancer, les études entreprises lors de cette rentrée ne me stimulent pas du tout. Mais je continue à me persuader que "Tout va bien, un mauvais passage mais je gère"

Début 2019, la descente aux enfers, les études ne me stimulent plus du tout, l'histoire de cœur m'affecte énormément mais je refuse de lâcher cette fille, l'état de mon ami malade s'empire, il est hospitalisé et il apprend que son cancer est incurable, je fume et sors de plus en plus pour enterrer tout ça. Jusqu'au jour où après une soirée fortement arrosée et ayant accumulé bcp de fatigue depuis 1 plusieurs mois, je fume un joint et c'est le bad trip. Le vrai, celui qui vous couche au sol, mes amis me ramènent à l'appartement dans un état quasi inconscient.
Je me réveille le lendemain en comprenant que je suis allé trop loin, cette fois c'est décidé j'arrête.

C'est là que commence la traversée des enfers, je n'en ferais pas un résumé détaillé mais dans les grandes lignes:

- Je déclenche un trouble anxieux: attaque de panique, angoisse et sur-réflexion constante ("et si j'étais en train de devenir fou?", "et si j'allais rater ma vie?", "et si je n'arriverai jamais à être bien avec une fille"? "A quoi bon tout ça?" et autres joyeuses réflexions existentielles qui ne font qu'entretenir l'angoisse), boule au ventre, nervosité, insomnie.

- A la même période je coupe les ponts avec cette fille, sage décision, la relation était toxique et insoutenable, mais le manque est là. J'abandonne quasiment mes études. Et comme si cela ne suffisait pas mon ami malade décède à cette même période...

Bref, le mal-être total.

Après quelques semaines de sevrage "brut" au fond du gouffre où seul mes parents, mes amis proches et le sport me donnent une force de combattre tout ça, je décide de me faire aider.
Après 2/3 psys avec qui ça ne "matche" pas (proposition de traitement médical, approche psychanalytique, etc.), j'en rencontre un génial : en seulement quelques séances étalées sur 2 mois et des anxio en cas de grosse crise de panique il me sort du goufre.

6 mois après ces événements je vais mieux, même bien. J'ai arrêté de nier mon manque de confiance en moi et mes émotions et j’apprends à vivre avec plutôt qu'à me prendre pour un gros dur insensible.
D'ailleurs le résultat se fait vite sentir : j'ai admis que mes études ne me convenaient pas, j'ai donc quitté le master. Je travaille pour l'instant dans qqch de temporaire mais qui me motive et j'ai rencontré une fille avec qui pour la première fois de ma vie ça se passe bien.
Bref dans l'ensemble j'ai repris un goût à la vie en général (amis, sport, voyages,projet,etc..), la cicatrice est grosse mais c'est une cicatrice et non plus une plaie.

Maintenant que j'ai fini de raconter ma vie s'il fallait résumer :

- L'addiction on en sort, et je serai même positif, on en sort grandi, c'est long et c'est douloureux mais c'est un mal pour un bien.
Ne vous renfermez pas sur vous, ne vous mentez pas, vous allez mal, allez chercher de l'aide: amis, famille, médical, qui vous voulez.
Ensuite faites ce que vous voulez : tapez dans un sac de boxe, hurlez dans votre oreiller, dessinez, méditez, pleurez, courez des heures s'il le faut mais gardez l'espoir, ne vous laissez pas aller à l'inactivité.
J'ai eu des moments où vraiment j'étais mort à l'intérieur, vide, et j'ai choisi de continuer à bouger, à me battre sans y croire sur le moment. Avec le recul je me remercie de m'être bougé.

- Et enfin dites-vous que ces problèmes d'addiction ne sont pas là pour rien, ils ont une cause à la base, vous avez un problème avec vous-même, si vous voulez réellement sortir de l'addiction va falloir mieux vous connaître, trouver et accepter ce problème et peut être le changer.
C'est un bon psy et la méditation qui m'ont réellement donnés les clés sur ce point (j'ai pourtant été très sceptique sur l'un comme sur l'autre pdt longtemps).

En espérant que mon témoignage en aidera certains comme les précédents ont pu m'aider moi.
J'en suis sorti, d'autres avant moi en sont sortis, vous pouvez aussi !
Patience et courage à vous !