© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Journal de bord de mon sevrage au 1er janvier 2020 après 15 ans de conso

Par Profil supprimé Posté le 22/12/2019 à 16h54

Bonjour à tous et merci d'accorder un peu de votre temps pour lire mon témoignage.

Je suis ici aujourd'hui car j'ai récemment pris l'une des plus importantes décision je pense de ma vie, celle d'arrêter de consommer du cannabis.

J'ai toujours su que partager mon expérience sur un espace dédié m'aiderait à franchir le pas mais je n'ai jamais voulu gaspiller mes chances en me disant que je reprendrai après avoir été encouragé par des personnes sincères c'est pourquoi aujourd'hui je sais au fond de moi que la décision est prise et que tout ce que je pourrais prendre ici sera rentabilisé si je puis dire et non pas gâché par une reprise ou un découragement lié à une prise de décision trop prématurée.

Avant toute chose je me présente je m'appelle Kévin je suis professionnel de santé dans les Bouches-du-Rhône depuis une dizaine d'années
Je suis marié et j'ai 2 enfants de 4 et 1 an.

Je consomme le cannabis depuis l'âge de 18 ans et je n'ai jamais arrêté depuis ma première consommation c'est-à-dire que cette consommation est aller crescendo au fil des années jusqu'à se stabiliser à un rythme de croisière qui dure depuis maintenant plus de 10 ans.

Ayant grandi dans un arrondissement où le cannabis a toujours été banal je n'ai jamais vraiment diabolisé cette substance même adolescent mais je m' empêchait quand même d y toucher au même titre que l'alcool ou bien les cigarettes mais malheureusement la première fois a eu lieu chez un ami qui a insisté j'ai donc découvert en même temps la technique pour fumer car je ne savais même pas inhaler de la fumée à l'époque. Comme tous les processus addictifs, les consommations était très espacer car personne n'avait les moyens financiers ni technique pour se procurer cette substance il s'agissait à l'époque de rassembler 2 € chacun pour rassembler les 10 € nécessaires à acheter notre produit et forcément et un novice il suffisait de 2 bouffer pour se retrouver sur Mars du coup l'investissement financier était largement supportable mais forcément au fil des weekends la consommation à augmenter nous sommes passés d'un ou deux joints par weekend à quasiment un joint par jour puis deux par jour et ainsi de suite et donc aussi nous sommes passés de 2 3 € par semaine à 5 6 € par semaine et ainsi de suite tout ceci sur des périodes assez longue puis vint le temps des études j'ai eu la chance de faire de nouvelles connaissances qui elle aussi consommer du cannabis ce qui m'a garder dans ce fonctionnement est le plus vicieux dans cette situation et que ma consommation n'engendre et aucun problème que ce soit d'ordre social relationnel ou bien professionnel tout se passe bien

1 réponse

Profil supprimé - 25/12/2019 à 21h50

Bonjour,

Je viens de lire ta première partie de message qui me fait un peu penser à mon cas. Ancien fumeur de canna depuis mes 20 ans, j'en ai 31 aujourd'hui et j'ai fumé non stop depuis 11 ans.
Je me présente rapidement, Stéphane, 31 ans, pacsé et père d'une petite de 6 ans. Responsable logistique de métier.
J'ai arrêté de fumer il y a 3 semaines suite à plusieurs petites crises d'angoisse.
Crise d'angoisse qui ont été les premières de ma vie, que j'ai pris comme un avertissement.
J'ai du coup totalement arrêté de fumer alors que j'étais un consommateur régulier, c-a-d 2-3 en semaine après le boulot et 5 voir plus le week-end.
J'ai commencé à 20 ans étant étudiant, à l'époque cette substance me permettait de me calmer et d'éviter de stresser. Ayant réussi mes études ainsi que mon parcours professionnel je ne tiens pas à glorifier cette substance puisqu'elle a finalement eu beaucoup de répercussions au niveau mental.
Dernièrement j'ai changé de travail, plus de responsabilités, trajet plus long, 10/12h de boulot par jour, en ajoutant les joints les soirs je n'arrivais plus à me calmer, à destresser, et fumer empirer mon état d'anxiété.
Voilà ou j'en suis aujourd'hui, 3 semaines d'arrêt, des débuts de crise d'angoisse, surtout la nuit avant de me coucher, difficultés à respirer, boule dans la gorge, mon médecin y voit les symptômes de mon sevrage Cannabitique.
Je ne sais pas si vous avez cz genre de symptômes, ou si vous les avez déjà affrontés, en tout cas j'aimerai en savoir davantage sur des personnes dans mon cas.
Te concernant, continue ton post stp, j'aimerai savoir ou tu en es aujourd'hui.

NB: je n'ai pas parlé des avantages, la journée, j'ai changé mon rythme de vie, j'ai du temps en plus tous les soirs, alors qu avant je fumais et cela me prenait 30 min par joint, maintenant j'ai du temps ennplus pour ma fille, ma femme, je fais du sport, je suis intéressé par largement plus de chose dans la vie, je déborde d'énergie la journée.

Merci de m'avoir lu.