© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Difficultés de tenir..

Par Profil supprimé Posté le 07/05/2020 à 01h17

Bonsoir la communauté,

Je savais pas trop vers qui aller et ce soir j'ai besoin de poser mon problème ici!

Pour vous mettre dans le contexte, j'ai 25ans cette année et fin Juin ça fera 3 ans que j'ai plus fumé, clope et bdos.

J'ai commencé à fumer quand j'avais 15 ans des clopes, pis petits à petits, les joints, puis beaucoup. Vers la fin de ma période où je fumais je pouvais aller jusqu'à 15 bedos par jour, j'avais pas du tout un entourage qui favorisait mon arrêt. Je suis de nature assez zen en apparence mais je stress pour pas mal de choses et pendant ces 7 années à fumer j'ai déjà eu quelques coups de chaud/bad, je sortais m'aérer la tête et en 20minutes ça passait mais bon rien de vraiment flippant..

J'avais aussi un an et demi avant mon arrêt tester qqs autres trucs du type lsd, md, taz.. pas des masses mais assez pour que mtn ça me fasse un peu peur l'idée d'en reprendre.

Bref, un soir ça a été le bdo de trop j'ai fais un bad hardcore doublé d'un calcul rénal (je ne le savais pas sur le moment, douleur pouvant être similaire à un accouchement au cas où) j'étais dans un état où je voulais crever tellement j'étais mal, ça a duré 5 heures peut être, respirer était insupportable, je suis allé aux urgences le matin..

Sauf que passer de 10 bdos/j à rien était impensable à l'époque, j'ai refumé modérément mais même avec les clopes j'avais les symptômes d'une crise de bad, j'ai refumé chez mes parents paumé dans la campagne et rebelote, pendant 4 h j'avais l'impression que mon coeur allait s'arrêter, ça se calmait et ça repartait, j'étais tétanisé et j'ai jamais eu aussi peur de crever pourtant j'ai été sujette à des trucs un peu hardoss concernant la mort mais là n'est pas le sujet, c'était pas juste une petite peur qui passerai. A partir de ce moment là je me suis dis que j'en avais marre d'être dans cet état, j'ai ré essayé une taf deux fois sur une semaine parce que ça me manquait trop et j'étais en pls. Là je me suis vraiment dis qu'il fallait que j'arrête, ce que j'ai fais, ma psy de l'époque m'avait dit qu'avec une épisode de crise comme ça ou deux j'aurai pu finir perché à vie (bon j'pense qu'elle en a rajouté pour me dissuader de reprendre).

Le hic c'est qu'après ça j'avais associer l'angoisse, les symptômes etc la peur de la mort à l'odeur du canna, et à l'époque j'étais dans une coloc pas très bienveillante qui s'en fichait de mon état, j'ai eu un épisode de bad juste avec l'odeur tellement j'ai eu peur les deux fois précédentes, j'ai du appeler le samu qui s'en est fichu également, et depuis j'évite au max l'odeur. Je suis coiffeuse dans la dreadlocks donc les premiers mois ont été très difficile entre mon ex qui fumait bcp et mes clients qui fumaient également de temps en temps (j'aurai pu refuser je sais mais bon).
J'ai passé les premiers 6 mois à faire crises d'angoisses sur crises d'angoisses, juste prendre le train est un fardeau, sortir faire des courses dans un grand super marché, j'ai même angoissé en allant à la piscine... --"

les regroupements c'est une croix dessus, les concerts aussi, j'étais super mal très vite, je restais chez moi constamment. Trois ans après ça s'est un peu améliorer mais c'est pas franchement ça, j'aurai du aller à un festival cet été et ça faisait déjà 3 semaines que je stressais à l'idée d'y aller, je cogite 100 fois trop

J'ai pu enfin me réveiller d'un long sommeil, je ne regrette absolument pas d'avoir arrêté maintenant avec le recul, j'ai l'impression d'avoir eu un 2.0 de moi, je me sens vivante, et ça fait plaisir. Mais justement comme dis un peu au dessus je cogite beaucoup trop, j'angoisse encore pas mal mais je suis entourée de personne bienveillante, compréhensive qui m'aide, mon copain actuel ne fume rien et c'est agréable sauf que depuis 3 ans je suis épuisée, j'ai cette impression de ne jamais être reposée, je suis surexcité du cerveau, je pense constamment, trop. J'essaye de méditer un max mais j'y arrive pas, et de pleins de manières que ce soit, je dessine, fais du yoga, j'essaye de me mettre au sport, mais je finis toujours par réfléchir et ça m'épuise vraiment, je m'endors pas facilement puisque ça tourne, je me réveille et ça tourne. J'ai l'impression de rattraper tout ce temps de léthargie maintenant.

Et ça me manque, je pensais pas arrêter de fumer y a 3ans, j'aimais fumer, je me voyais à 50ans avec les copains à fumer un petit stick au coin du feu, j'aime énormément rouler (je soule déjà tout mes potes pour rouler leurs clopes haha), j'aime l'effet où le cerveau se met en pause, je sens que ça a créer un fossé dans mon entourage , j'ai pris aussi près de 15kg et je le vis assez mal.
Y a quelques semaines j'ai du subir une intervention nécessitant une anesthésie légère, j'étais juste complétement à l'ouest, et ptin c'était tellement bon, ça me manque d'avoir mon cerveau qui fond quelques heures, qui se met en pause, en mode observateur.. pouvoir souffler un peu.

Depuis que j'ai arrêté j'ai du mal à me trouver fun, je dessine depuis toujours et j'ai vraiment ce sentiment de bien être absolu encré en moi quand je dessine avec ma musique, mon bdo et le soleil avec moi. Les premiers mois ont été catastrophiques niveau artistiques, je déchirais tout, je m'énervais très très vite, je faisais plus rien. Et une époque je pouvais faire un dessin par jour ou tout les deux jours maintenant j'en fais un par mois et encore, j'ai ce sentiment d'être incomplète, j'arrive plus à me lancer dans quelque chose " profondément "..

Mais le problème c'est que mon cerveau a enregistré le bdo comme un danger, y a pleins de fois où j'aurai pu, où on m'a proposé mais j'ai trop peur, depuis quelques mois j'suis tiraillée entre l'envie et la peur, déjà la peur de retombée dans mes travers et finir en grosse loque à fumer du matin au soir, puis peur de revivre les angoisses que j'ai vécu, j'ai constamment des anxiolytiques sur moi au cas où, sinon j'ai jamais rien pris comme cachetons pour me calmer ou autres.. Les premiers mois mes potes étaient choqué.e.s de voir que j'arrive à tenir l'arrêt mais c'est juste que j'étais effrayée rien que d'y penser.
J'aurai peur aussi de me dire que j'en ai chié pendant 3 ans pour rien. Que je décevrai des gens..

C'est le bordel dans ma tête! Si jamais quelqu'un qui a vécu la même histoire ou plus ou moins similaires passe dans le coin je suis intéressée d'avoir des retours, des témoignages

1 réponse

---

hedenne88 - 17/06/2020 à 15h41

salut c le combat de beaucoup de toxicomanes perso je prenais de la coke tout les jour il faut ce battre pour ne pas replongé change les idée sort avec des gens quine prenne pas de shit ils en existe surement encores des personnes clean fait toi aidé une assos un psy pour moi je vais mieux c un long combat courage a toi prend soin de toi