

Forums pour les consommateurs

## Ex-consommateur, voici mon expérience

Par Drogues info service Posté le 18/05/2020 à 10h32

Ce fil est destiné à ceux qui ont arrêté de consommer depuis un certain temps.

Vous êtes un ancien consommateur de drogue(s) ? Vous avez alors une expérience qui peut aider ceux qui se posent aujourd'hui des questions sur leur consommation ou qui souhaitent arrêter.

Partagez ici, en quelques mots, votre histoire pour que chacun puisse la consulter.

N'hésitez pas aussi à consulter les autres fils de discussion et à répondre là où vous sentez que votre expérience apporte quelque chose. Vous avez un recul unique, qui peut apporter bien des éclaircissements aux autres.

Merci pour votre participation !

### 18 réponses

---

Ben64 - 18/05/2020 à 11h04

Bonjour, ayant fumé pendant plus de 20 ans, j'ai arrêté depuis 3 mois suite à une grosse crise de panique après avoir fumé un soir. Et bon sens c'est pas facile le sevrage. Premier moi tous les symptômes sont là, insomnie, sueurs etc. Le 2eme moi ça va va mieux cool mais la le 3eme des petites crises d'angoisses je pense me reviennent, sensation de mal être, qui va m'arriver u' truc, gorge nouée, pointe intercostalle etc. Des personnes auraient du mal avec le sevrage et surtout 3 mois ça commence à faire ! Je suis à l'écoute

Frd - 19/05/2020 à 20h31

Bonjour, moi j'ai était fumeur de cannabis depuis plusieurs années j'ai décidé d'arrêté depuis une semaine et c'est vraiment très dur

Ben64 - 20/05/2020 à 11h23

Courage c'est dans la tête, moi cela fait 3 mois passé et c'est dur aussi.

Frd - 20/05/2020 à 12h34

Merci pour vos messages

Frd - 20/05/2020 à 18h39

Bonjour comment faire passer les remonter acide

Jack Herer - 22/05/2020 à 15h13

Moi j'ai été forcé d'arrêter pendant le confinement et du coup là je passe à des substituts plus sain pour ensuite faire en sorte d'arrêter totalement.

J'en ai envie, du coup c'est un premier pas car avant j'en avais pas envie.

Frd - 15/06/2020 à 08h58

35 jours sans fumer et toujours du mal à dormir cela devient très difficile

hedenne88 - 15/06/2020 à 17h19

bonjour je voudrais savoir si des gens prene du suboxone sur le forum

hedenne88 - 27/06/2020 à 15h13

bonjour je suis hedenne je suis un monsieur voila un peu mon histoire après un divorce j'ai sombré dans la toxicomanie cocaïne héroïne j'avais une entreprise avec mon frère qui et décède a cause de la cocaïne et de l'alcool après la fermeture de ma boite plus de fric en escroqué des gens famille autre après je suis monté en hollande arrivé en France les douane jugement et la prison cela a permis de me sevré j'ai rencontré une psy au cmp de ma ville elle ma beaucoup aidait et puis j'ai refait ma vie la j'ai 2 filles une compagne extraordinaire il y a toujours des haut et des bas 15 de cames tu en sort pas indemnes je prend toujours des antidépresseur des somnifères et du suboxone j'ai deux garçon d'un premier mariage que j'ai pas vue depuis plus de 20ans je payer pas la pension alimentaire préférant acheté de la coke cela une grande blessure pour moi une pensé a regis sont surnom c'était tom mort aussi de la coke et de l'alcool c un combat de tout les jours même après 15 ans abstinence

Ben64 - 29/06/2020 à 18h07

Salut combien de temps a duré votre sevrage avant d'être bien, moi cela fait, 5 mois passé et c'est dur, angoisses vertiges impression que quelque chose va m'arriver

hedenne88 - 29/06/2020 à 19h19

salut ben je dirait le sevrage je les fait en prison après des haut des bas la sa fait 15 ans que j'ai pas touché pour hero je prend du suboxone ces un traitement de substitution pour l'alcool en ma donné du baclofen mais pour la coke il y pas de traitement medicamente la parole ne pas restait seul quand ta envie de tapé et tout le fric économise si ta trop angoisse vas voir psychiatre pour qui te prescrie un traitement pour apaiser sinon la relaxation il faut vraiment trouvé des strategies pour ne pas replongé c pas facile mais c possible et quel

bonheur de dire merde a tout c dealers comme je les de jas dit mon frère et décédé mon pote aussi la c bon voila ben je te souhaite vraiment de ton sortir courage a toi a bientôt

chouchou - 24/10/2020 à 10h47

Jack Herer - 22/05/2020 à 15h13

Moi j'ai été forcé d'arrêter pendant le confinement et du coup là je passe à des substituts plus sain pour ensuite faire en sorte d'arrêter totalement.

J'en ai envie, du coup c'est un premier pas car avant j'en avais pas envie.

Bonjour Jack, quels sont les substituts en questions? Cela t'aide t-il vraiment? Merci pour ta réponse

Sana - 15/02/2021 à 15h16

Bonjour moi je suis sous subutex depuis très longtemps aussi et benzodiazépines que je ne prends pratiquement plus car j'en ai trop marre de cette vie j'ai un fils de 14 ans je suis seule avec il est extraordinaire avec moi il connaît pratiquement tous de moi il est très intelligent mais j'aimerais de prendre ses merdes car c'est pour moi c'est comme la came c'est Idem je ne sais même plus ce qu'est une vie saine il y a un mois j'ai décidé de partir faire une post cure mais je suis revenue plus tôt que prévu car trop alcooliques et très peu de toxico donc ce n'était pas trop ma place et le service de soins était vraiment très négliger il nous bourra de cachetons alors que a la base j'y allais pour ne plus en prendre pas cool du tout c'était à moi de leurs dire ce qu'il fallait faire donc je suis partie pas du tout un endroit pour moi donc je continue à baisser chez moi mais la ou j'habite aucun groupe de parole existe que dalle je cherche de l'aide car j'ai vraiment envie de tout arrêter mais ce n'est pas évident du tout mais je m'accroche comme je peux et je voulais savoir si ceux où celles qui prennent un traitement ont arrêté et surtout comment ???!

Merci beaucoup pour votre réponse

EEE - 04/03/2021 à 23h30

Bonjour,

Fumeur depuis une vingtaine d'année, avec des périodes d'arrêts, mais depuis 2012, j'ai fumé quotidiennement, entre 2 et 4 pètes en semaine et de 6 à 8 le week-end. Le joint a rythmé mes soirées et mes weekend.

Tout tournait autour de ça.

Je suis cadre, 38 ans, marié et j'ai une merveilleuse petite fille.

Le joint ne m'a pas empêché d'évoluer professionnellement, mais que c'était dur des fois de me lever et de me motiver pour aller bosser. Les lundis matins étaient les plus chaotiques.

Des RTT ont été gaspillés rien que pour la fumette, pour être dans ma bulle, high, juste moi et mes joins.

J'ai fait plusieurs tentatives d'arrêt mais le plus que j'ai tenu c'était un mois, parceque j'étais en voyage a

l'étranger.

Cela fait 3 semaines que j'ai dis stop. Psychiquement ca n'allait plus, je suis devenu très anxieux, j'avais toujours peur; de quoi ? je ne sais pas !

Plus envie de travailler, le moindre petit problème devenait insurmontable, pertes de confiance, difficultés à m'exprimer. Je faisais et je fais toujours des arythmies cardiaques, douleurs intercostales avant d'arrêter et après, qui se manifestent encore à l'heure où j'écris.

Ma santé mentale et physique ont pris un sacré coup. Après 3 semaines de sevrage je me sens déjà mieux mentalement, je suis plus heureux, même s'il y a des moments de depression et de panique par moment dûs aux effets du manque je pense. Mais je n'ai plus peur, je m'exprime mieux et je sens que j'ai plus de vocabulaire... c'est dingue qu'o'n récupérer un peu de mémoire verbale en si peu de temps !

Aujourd'hui je me dis que ça valait vraiment le coup, je me sens plus vif et "vivant" en espérant que les douleurs physiques passeront. J'ai fait un bilan sanguin qui a révélé un peu de cholestérol, est ce que c'est dû au cannabis+tabac ?? J'en sais rien... J'ai toujours fait du sport même en fumant, je ne suis pas un gros mangeur et je fais pas mal attention à ce que je mange !

Je veux vraiment tenir le coup cette fois ci et j'espère que le plus dur est derrière moi.

Courage à vous tous, ça vaut vraiment le coup d'arrêter en espérant tenir le coup.

Ecliptix - 14/03/2021 à 19h07

29 ans, 15 ans de conso de beuh et shit et tabac.

5 mois sans fumer de beuh

==> premier mois extrêmement difficile, j'ai l'impression d'avoir subi tous mes symptômes du sevrage et du manque en puissance 10 d'un seul coup.

Mais j'ai tenu. Maintenant j'ai juste de grosses envies auxquelles je fait face en m'accordant d'autres petits plaisirs, légaux et moins néfastes pour la santé.

50 jours sans fumer de tabac

==> encore plus dur que l'arrêt de la weed.

L'envie est toujours la 50 jours après. Mais je tient bon. Mon corps me dit merci, meilleur teint, meilleure respiration.

Mais mon esprit est toujours accroc à la clope et je repere encore un tabac a 3 klm a la ronde, sans en franchir le seuil pour l'instant.

Faut que ça tienne....

Soyez forts, fumer (quoi que ce soit) est une heresie en 2021. Pensez que quand vous fumez vous vous sacrifiez au profit du portefeuille des actionnaires des cigarettiers

Écraser votre clope c'est leur dire merde, le doigt en l'air.

Cric-crac - 12/04/2021 à 21h58

Bonsoir jeune femme de 37 ans . Ancienne toxicomane substitué par methadone depuis plusieurs années j'ai brutalement arrêté du jour au lendemain ce TSO. le retour a la réalité est très violent. J'ai des séquelles neurologiques et physique irréversibles est une chose. Mais le plus terrible pour moi est le craving. Si vous avez des astuces pour aider à faire passer ces sales moment ou je suis à deux doigts de devenir folle...

Merci à vous.

Douce soirée.

PierreQuiRoule - 10/05/2021 à 08h57

Bonjour

J'ai 38 ans, je suis bien inséré socialement et ancien consommateur de cannabis.

Cela fait quinze ans que j'ai arrêté et cela m'a paru être compliqué à l'époque, mais je voulais partager une leur pour ceux qui auraient du mal.

J'ai décidé d'arrêter à mes 23 ans, après 10 ans de consommation moyenne (4-5 par journée normale, plus d'une dizaine en soirée).

Le fait avoir commencé aussi jeune était une vraie connerie, j'en ai perdu une mémoire photographique.

Au niveau des symptômes de manque, le vrai problème me paraissait être la dépendance psychologique. Physiquement je n'ai rien ressenti de particulier si ce n'est une consommation accrue de tabac pour le geste. Les proches, consommateurs pour la plupart, étaient une source potentielle de rechute. La solution était simple : DITES LEUR. S'ils tiennent à vous, ils le comprendront. Sinon, sont-ils vraiment des proches ?

La vraie raison de la consommation était les problèmes de ma vie. Une fois la fumée dissipée, restent les problèmes. Et c'est là que ça devient difficile. On a envie de fuir. De se cacher la tête dans le sable. Ne pas voir ses problèmes. Plein de possibilités s'offrent à vous : sport, méditation, en bref faire qq chose pour ne pas se focaliser uniquement sur les problèmes. Et de traiter les problèmes calmement et fermement, mais ça c'est une autre histoire. Je n'en ai pas ressenti le besoin mais je pense qu'un accompagnement psychologique peut aider.

D'en parler avec des amis aide. Mettre des mots pour traiter froidement le problème permet de s'en convaincre dans un premier temps. Ensuite, l'envie reste là, diminue avec le temps, revient plus forte lorsqu'il y a des problèmes. Le remplacement par l'alcool est aussi liée au manque, le but dans le fond restant le même : s'abrutir pour ne plus souffrir.

Mauvaise nouvelle, on souffre tout le temps. C'est un des petits soucis de la vie.

Bonne nouvelle, on souffre de sujets superficiels (modèle de smartphone, etc) une fois les problèmes de fond résolus.

Pour la façon de procéder, j'ai arrêté d'un coup. C'est dur, mais en essayant de limiter la conso, je ne constatais rien. Toujours une bonne excuse pour en fumer. Je me suis un peu éloigné des mes proches et c'était encore plus dur parce qu'isolé et avec une envie de fumer, ça n'aidait pas vraiment.

Le déclic a été quand j'ai commencé à compter. Compter la conso par jour. Compter les dépenses. Compter sans tricher. Arrivé en fin de mois ça pique. En prendre conscience froidement, c'est déjà une étape. Et de se dire que ce n'est ni mal ni bien, mais que c'est là. Parce que le réaliser sans émotions aide à analyser. Mettre de la culpabilité, de la tristesse ou autre me faisait me sentir comme un petit garçon qui avait fait une connerie. Et comme c'est là, et que c'était chiffré, je me suis dit que c'était décidé et que j'allais pas recommencé.

Et là j'ai commencé à compter les jours depuis le dernier joint.

C'était comme essayé d'avoir le meilleur score possible à un jeu.

Et on a pas envie de recommencer la partie quand le score est élevé.

J'en suis à la quatrième partie.

Elle dure depuis 15 ans.

Et si l'envie est parfois là, elle n'est pas la montagne que j'imaginai avoir à gravir.

C'est une petite colline.

Courage

PS désolé du pavé

stefiou - 23/05/2021 à 22h00

Bonjour.

Je viens vous faire part de mon témoignage vis à vis du thc.

consommateur de cannabis depuis mes 17 ans (j'en ai 38 à ce jour), je consommais 5 joints par jour en moyenne voir un peu plus en soirée.

j'ai arrêté de fumer par envie d'arrêter du jour au lendemain début mars.

ça ne m'a pas empêché de bien dormir les jours qui ont suivis l'arrêt. Pas irritable ni anxieux ni déprimé. je n'ai pas ressenti d'effet de manque ou de symptômes bizarre. j'ai réussi à m'en passer comme si je n'avais jamais fumé de thc de ma vie.

ça peut paraître fou mais pourtant véridique.

je sais néanmoins que certains d'entre vous éprouvent de grosses difficultés à s'en passer. je pense que le plus important pour ceux qui sont dans cette situation est d'être bien entouré et d'avoir des activités (travail, sport, etc...). ça permet de moins cogiter. courage à tous ceux qui sont en train de stopper leur conso, vous êtes plus fort que vous ne le croyez.

Cordialement