© Drogues Info Service - 5 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

20 ans de consommation

Par Profil supprimé Posté le 22/07/2020 à 17h44

Bonjour je suis consommateur de cannabis depuis 20 ans environ je fumais 10 à 15 pétards par jour j'ai aussi tenté d'autres substances ecsta coke pas grand fan d'alcools car toujours trop de conneries dès que je bois trop. Ça m'a pas empêché de travailler je dirais même que ça me motivait. Passionné de cinéma de jeux vidéos je ne m'ennuie jamais et c'est un peu mon carburant. J'ai fais une formation chauffeur poids lourds récemment et j'ai eu une grosse prise de conscience peur de tout perdre à cause des contrôles tests salivaires... alors j'ai ralenti ma conso et fume 2 pet par jour touts petits de surcroit. Mais le manque est là je suis angoissé tremblements et baisse de la confiance en moi. Au fond j'ai pas vraiment envie d'arrêter mais il le faut puis pour ma santé aussi ça parait important. Mais maintenant mes jeux mes films et mes sorties ont moins de saveur j'ai du mal à stopper complètement. Si vous avez des conseils des expériences similaires n'hésitez pas Merci à tous

2 réponses

Profil supprimé - 23/07/2020 à 08h13

bonjour. je me permet de te répondre car je me retrouve parfaitement dans ta situation .je viens de m'inscrire pour pouvoir te répondre car je souhaite aussi arrêter définitivement.
je suis une personne très active qui bosse et a une vie sociale très actives et jai l'impression que le cannabis est un moteur. jai également ressentie ce sentiment de perte de confiance en soi et d'ennuie des choses de la vie lorsque jai décidé de réduire ma consommation (qui était similaire à la tienne). cela est tout à fait normal de mon point de vue et pour y remédier quand cela m'arrive je m'occupe l'esprit dans la réalisation des travaux de ma maison car jai la chance d'être propriétaire de mon logement. sa maide beaucoup et contribue à arrêter complètement.
malheureusement je narrive jamais a tenir plus de 6 mois car jai ce manque .... pas du cannabis mais de ce moment qui pour moi me procure comme un apaisement. mais bizarrement je ne ressent pas deffet de manque mais d'habitude comme pour la cigarette quand on s'ennuie on a tendance à allumer une clopes.
donc pour en revenir à toi. je pense que ceux sont les moments de solitude et d'inactivité qui on tendance à te sentir mal le mieux est de rester toujours occuper sport sorti .... et surtt continuer dans ta démarche car ton boulot peut-être dangereux pour toi et d'autres.
courage et félicitation d'avoir oser en parler

Profil supprimé - 24/07/2020 à 15h31

Salutations déjà Merci d'avoir pris le temps de répondre car c'est très encourageant pour moi de voir que je suis entendu et compris. Je commence doucement le sevrage total et c'est vraiment pas facile d'abord car ma

consommation est liée à des habitudes de vie puis parfois j'ai de gros maux de tête et des passages à vide au niveau psychologique avec une grosse perte de motivation. Je me met alors un gros coup dans le derrière histoire de pas flancher de nouveau. Je vais y arriver je m'en donne les moyens par contre ma consommation de clopes bat des records en ce moment mais chaque chose en son temps j'y passerai aussi après et je tenterai de vaper pour cela. Merci en tout cas pour ta contribution ça motive beaucoup car mon entourage ne m'aide pas beaucoup et est plutôt dans l'incompréhension sans parler de ceux qui ne sont pas au courant. A bientôt