© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Partageons nos expériences, motivations et soutiens sont des aides non négligeables

Par Profil supprimé Posté le 29/12/2020 à 01h44

Bonjour ou en l'occurrence bonsoir car j'écris tardivement.
J'ouvre ce sujet car je vois qu'il n'y en a pas d'autre ouvert depuis quelques temps, je crois qu'il est important d'actualiser les sujets afin que les consommateurs puissent trouver des témoignages frais.
Avant de commencer, je précise que je consommer du cannabis et du shit.
J'ai arrêter il y a maintenant quelques jours, je ne sais plus bien quand à mon grand regret car j'ai arrêter dans des conditions un peu « particulières », je m'explique...
Commençons par le début..
J'ai consommer pour la toute première fois il y a environ 10/11 ans, à l'âge de 14 ans à peu près, j'ai aujourd'hui 24 ans. La première fois était un mélange de curiosité, de naïveté et il faut l'avouer, d'influence. Une amie à moi m'ayant proposer d'essayer de fumer sur un joint, celle ci était déjà consommatrice depuis 2 ou 3 mois. Ça me faisait un peu peur, mais surtout ça m'intriguer. J'ai donc essayer, donc on sait la suite, j'ai planer, sensation de bien être, euphorie, fringale, complètement perché, en soit une première expérience qui m'a fait rire et qui m'a donc fais penser que ça n'était pas si terrible et plutôt sympa (hum hum). Jeune et influençable, mais aussi avec beaucoup d'envie, j'ai réessayer à plusieurs reprise. Au début, je ne fumais que chez mon amie en question, et je ne me poser pas vraiment de question quand une éventuelle addiction futur ou quoi que ce soit, je consommais dans la naïveté la plus totale, puis je n'avais jamais vraiment eu de prévention sur le sujet donc bon, je fonçais tête baissée pendant juste a m'amuser et passer de bons moments. Cela dit, mon amie, elle, commençais déjà à être réellement dépendante (elle ne le savais pas, elle était aussi jeune et naïve que moi, et elle a aussi eu la malchance de grandir dans une famille qui consommer beaucoup de drogues et d'alcool bref) donc forcément, ça l'embêter un peu que je consomme sur ses provisions qu'elle payer forcément, et elle me la vite fait savoir..
Je me souviens très bien de ce que j'ai pensé à ce moment là, je le lui ai meme dis ; «acheter c'est quand même un pas, je suis pas sûr de vouloirs en acheter et en posséder moi même » (comme quoi j'y connaissais rien mais je sentais le truc lol) mais je voyais plutôt le coter « je gratte à mon amie c'est pas cool » j'ai donc pris la décision d'en acheter.. C'est la que le piège se referme sur moi, en ayant pour moi, forcément, je l'avais aussi quand jetait seul, j'ai donc aussi commencer à fumer seul. Pas régulièrement, certes, mais seul quand même, et à mon sens, ça fait déjà toute la différence...
Bref, je passe les détails, mais petit à petit, comme tout consommateur je crois, je plonge la tête la première dans la dépendance sans même m'en rendre compte, sans même avoir conscience que la dépendance existe et qu'elle est problématique... Donc je continue, de plus en plus régulièrement, de plus en plus de joints dans la journée... a coter de ça, des problèmes personnel dans ma vie d'adolescent s'ajoutent, et je me réfugie dans le cannabis, la encore sans en avoir réellement conscience. Je fume, pouf, j'oublie tout mes soucis (ou du moins je les étouffe) les mois passe, les années passent et je ne fais qu'augmenter ma consommation. Les joints ne suffisent alors plus, je découvre le « bang » et décide de m'y mettre, à la recherche d'une defonce encore plus puissante et « efficace ». Ça marche, alors je continue dans cette voie.
En grandissant, je me suis fais un avis sur la fumette qui était de dire « c'est pas bien grave, je fais de mal à personne si ce n'est à moi même » et je banaliser ma consommation (mon entourage ne m'aidant pas du tout

en penser le contraire puis ce qu'à cette époque je ne fréquente pratiquement exclusivement que des consommateurs de cannabis ou autres drogues)
Quand à ma famille qui a bien fini par ce rendre compte que je fumais, ils ont eu la pire des attitudes pour essayer de me faire arrêter (un sujet que j'aimerai aussi aborder l'avenir car très important) c'est à dire de me faire culpabilisé, mincriminer, me rejeter, me faire sentir comme la pire des personnes au monde et refuser de me faire aider par des médecins (a l'époque ça m'arranger à vrai dire mais quand même) on a aussi essayer de me priver de ma consommation alors que je n'avais pas du tout envi d'arrêter et je crois que ça c'est la pire des choses à faire à un consommateur
Bref tant de circonstances qui font que ma consommation n'a fait qu'augmenter et empirer.
J'en était à un stade où il était impensable de ne pas fumer au réveil, ne pas fumer avant de manger, ne pas fumer après manger, n'a pas fumer avant de sortir, ne pas fumer pour regarder un film, ne pas fumer pour dormir, en fait, il était impensable de ne pas fumer tout court, puis ce que tout, absolument tout était prétexte à fumer. J'ai privilégié ma consommation plutôt que de vivre des expériences de la vie, ou même de voir des proches, j'ai louper des événements important parce que je préférais être stone tout seul dans mon monde... (je ne culpabilise plus vraiment de ça aujourd'hui, j'etait juste addict, et un addict ne se rends pas compte de tout ça, enfin pas moi en tout cas)
Puis, vint les jours où je n'avais plus rien à fumer vu que jetait fauché, et la c'est le drame... complètement paniqué, anxieu, irritable, limite malade de ne plus rien avoir, je pouvais faire des choses inimaginables juste pour un joint (j'ai fais des choses dont je ne suis vraiment pas fier pour m'en procurer) quand je n'avais plus rien, je me fichais de tout, je voulais juste ma consommation.
Puis, quand je retrouve « enfin » à fumer, je fume, je suis bien, et là, le déclic, je me rends compte que la personne qui n'avais plus à fumer n'était pas moi. Je me rends compte que j'ai honte du comportement que j'ai eu et que je ne veux plus jamais être dans cet état de ma vie, c'est un premier pas mais malheureusement à l'époque je me dis que pour éviter de retomber dans cet état, il faut que j'ai toujours à fumer (bah oui c'est malin).
Sauf que l'argent ne tombe pas du ciel et je me retrouve encore sans rien à fumer et rebelotte, agressivité anxieux etc etc...
L'avantage, chaque fois que je retrouve à fumer, je me dis un peu plus que j'ai un vrai problème, et j'ose enfin me renseigner sur le net, je comprends enfin que je complètement accroc, moi à qui on avait fait croire que « mais non on devient pas accroc c'est pas de l'alcool » (oui jetait treeeees naïf et vraiment pas bien entouré)
Je n'arrête toujours pas, mais quand je consomme, j'ai entièrement conscience que je suis accro et c'est un début.
Alors j'essaye à plusieurs reprise d'arrêter, chaque fois des échecs car je replonge et chaque fois un peu plus, c'était tellement culpabilisant et décourageant ahlala... mais je ne m'en veux pas, après tout, le seuvrage, mais quel enfer... oui, je le dis, c'est un enfer. Je ne veux pas faire peur à toi qui me lis peut-être et qui envisage peut être aussi d'arrêter, mais je ne veux pas mentir. Il faut s'y préparer, car c'est très dur d'arrêter après des années de consommation plus qu'excessive (on parle d'environ 20g de cannabis par semaine et encore parce que je n'avais pas les moyen d'en avoir plus) les symptômes du sevrage sont très dur je trouve, sueur froide, irritabilité, sensation de malaise, panique, tachycardie, piques au poumons, difficulté à respirer, appétit disparu, insomnie (la plus longue ayant durée.. 4 jours et 4 nuits... non je ne n'exagère pas et ne ment pas) et tant d'autres qui vous pourrissent la vie...
ce sont tous ces effets qui vous donnent l'envi de reprendre, pour ne plus subir le sevrage et ne plus être dans cet état, vraiment je ne souhaite pas ça même à mon pire ennemie tant c'est difficile à supporter... mais il faut passer par la, c'est un parcour du combattant très long.
On en vient donc à maintenant, il y a quelques jours, je ne pouvais plus supporter de consommer. Ça a ruiner ma vie sociale, familiale et professionnelle, ça a ruiner ma vie tout court. Je regarde mon compte bancaire qui est dans le rouge plus que jamais, et la, j'en ai assez, ça suffit, je refuse de céder et je ne vais pas retirer le peu de sous qu'il me reste pour de la fumette, fumette que je privilégiais même à l'achat de nourriture... préférer fumer que manger... la c'est trop, ça suffit. Je me décide, j'arrête. Je ne passe pas par quatre chemin, je ne pose pas de date d'arrêt, c'est maintenant ou c'est jamais, je choisi maintenant.
Je crois que c'est grâce à ça que j'ai tenu, prendre conscience d'à quel point j'en était à un stade où c'était vraiment très grave (a mon sens en tout cas)

Je suis vraiment déçu car je n’ai pas penser à compter les jours, mais cela fait un peu plus d’une semaine que je n’ai pas fumer, et d’un coter, je me demande si ce n’est pas ça qui m’aide aussi, de ne pas compter... mais j’avoue que j’aurais aimé pour voir mon parcours, mais qu’importe, j’ai arrêter. J’ai déjà vécu plusieurs sevrage, cette courts, mais je savais à quoi m’attendre,
Et ça n’a pas louper, j’ai eu tout les symptômes précédemment cités, j’ai même eu les ganglions qui ont enflés et ont été douloureux pendant 3 jours (hasard ? Je ne l’explique pas aucune idée si c’est une coïncidence ou si c’est du à l’arrêt) mais je tien bon, et étrangement, je tiens même très bien. Aujourd’hui, pour la première fois en 10 ans, j’ai eu une faim de loup, un appétit d’ogre sans fumer, et mon dieu mais mon dieu, quel plaisir... cette sensation de faim NATURELLE , j’en avais oublier ce que c’était ! Depuis avant hier, j’ai le sommeil qui reprends place, le sommeil naturel lui aussi (au moment où j’écris ces ligner il est 02:30 du matin et je lutte un peu pour pas m’endormir haha), qui n’a aussi rien à voir avec le sommeil de la defonce, j’ai même rêver ! Et des rêves très intenses ! Ça fait drôle car je ne rêvais plus depuis des années mais quel plaisir ! Je me réveil le matin et je ne suis pas complètement ramolli... je sens que je reprends de l’intérêt pour les choses simple de la vie, j’ai envi de sortir et de profiter... mais attention, c’est toujours très dur, quand l’ennui est la, l’envi de fumer est la aussi, je ne vais pas mentir. Mais là encore, je tiens bon ! Et qu’est-ce que je suis fier, pourtant ce n’est que le tout début d’un long parcours, et ça en vaux la peine, même si j’ai encore des sueurs froides, même si je suis treeeeeeeeees irritable, ben je me le pardonne, après tout, c’est pas facile mince alors ! Je ne veux plus me culpabiliser, je réapprend à vivre sans fumette... j’ai hâte d’être totalement libérer de ma consommation et vivre normalement... mais je sais que ça arrivera....

Voilà, j’ai fini mon roman (je viens de me rendre compte du pâté que j’ai écris, et je me rend compte aussi que ça fait un bien fou de tout poser par écrit je ne m’en doutais pas je me suis laisser aller et ça fait beaucoup de bien je trouve)

Gardez espoir, si vous avez envi de darreter , et quand je parle d’envi, je parle pas de « ça serait pas mal d’arrêter » il faut être honnête, si on veux arrêter il faut que ça vienne du plus profond de vous, il faut avoir la réel envi sans quoi ça risque d’être vraiment compliqué, et combien même, si l’envi est réellement la, si vous rechuter, rien n’est perdu, il ne faut pas culpabiliser, vous n’êtes pas un robot et c’est dur d’arrêter, mais vous y arriverai j’en suis sûr..

J’ai envi d’aider d’autre consommateur, j’ai envi qu’ensemble on y arrive...

Si vous voulez partager votre témoignage, vos craintes quand à l’arrêt, si vous voulez vous défouler ou simplement soutenir les autres, je vous invite à ce qu’on le fasse ici tous ensemble, je crois que ça aussi ça aide énormément de pouvoir parler et ce confier quand l’autre vous comprends...

Moi, je viendrais régulièrement donner des nouvelles de mon chemin, même si personne ne réponds, je considérerais cette page comme mon journal intime dans ce cas...

Bref, je crois en vous et en moi, soyez fort et n’hésitez pas à parler j’en serais plus que ravi...

Grosse pensée à vous tous espérant vous lire très bientôt

Salim...