© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Témoignages de consommateurs

Une longue histoire avec Marie-Jeanne

Par Profil supprimé Posté le 8/12/2021 à 12:03

Marie-Jeanne, ça a été ma copine, ma confidente pendant très longtemps. On a eu une relation d'amour-haine depuis très longtemps. De mes...14-15 ans, jusqu'à maintenant, mes 35 ans. 20ans de fumée.

20 ans de fumée. Combien d'années parties en fumée? Ma santé en fumée, mon cerveau enfumé, mes émotions enfumées. Marie-Jeanne m'a emmené vers son ami Tabac qui plus est. Le pack 2 en un.

Elle m'a fait du bien, et du mal Marie-Jeanne, mais depuis plusieurs années, c'était plus de mal que de bien. Et une réelle souffrance et difficulté à en sortir. A garder ça pour soi, en soi. A intérioriser ce conflit. Ca use, ça fatigue. Ce combat interne, ça devient comme une sorte de schizophrénie, un double en toi. On peut dire que Marie-Jeanne est un être vivant, intelligent.

Elle m'a permis à l'aube de mes 15 ans de me sociabiliser autrement, le goût de l'interdit, l'exploration des sens, l'exploration de son esprit.. et des autres. La grande famille des fumeurs. Pour le bon comme le mauvais : les bads trips, il y en a eu pas mal. Les bon trips aussi, les conneries, les fous rires, les effusions de joies... mais à la longue surtout : les projets qui mènent à rien avec les potes. La recherche de la boulette. Ca c'était le lycée. Je pense pas que j'aurais beaucoup plus travaillé avec ou sans. Au moins, je me sentais à ma place dans un type d'éducation qui ne convient pas à tout le monde. Je foutais rien, de toute façon, ça ne m'intéressait pas. Mais je suis aussi passé à côté de choses qui auraient pu m'intéresser. Ca m'a pas aidé à me décider ni à me motiver pour ce qui ne me plaisait déjà pas. Par contre, en relation avec la musique, ça a boosté ma créativité, ça m'a donné plein d'idée, sans aller jusqu'au bout. Mais je sais pas si j'aurais découvert ça sans Marie. Au fur et à mesure, je suis devenu aussi en quelques années fumeur de clope tout autant.

J'étais déjà un gros fumeur au lycée, sans dépasser complètement les bornes. J'ai bougé dans un pays où c'était encore plus commun et largement toléré : la Belgique. Le plus : la qualité. Mais plus fort aussi. J'ai fait mes études dans un milieu créatif, où c'était largement banalisé. Cela a accompagné mes études. Je peux dire qu'à ce moment là ça jouait déjà sur ma concentration et ma mémoire. La, je suis devenu un fumeur quotidien et régulier. Je suis arrivé à garder la tête en activité. Ca a pu freiner des choses, mais ça va, je m'en suis sorti. C'était partagé aussi, donc c'était rigolo.

Fin des études. La ça commence à être plus compliqué. Entrée dans le boulot. Le cannabis commence à jouer à des niveaux plus pernicieux, plus inconscient. Je travaille par intermittence, je consomme régulièrement mais surtout le soir. De temps en temps, ça peut arriver en journée, dans des mauvaises phases. Mais on se reprend. Heureusement, je me déplace, et pendant les phases de boulot qui me sortent de mon quotidien parfois, je peux faire deux mois sans fumer.

Ce sont des soupapes.

Je rentre dans un boulot fixe à temps plein. Le pétard devient beaucoup moins récréatif et c'est une habitude. Ca me sert maintenant plus qu'à gérer le stress, les angoisses lié au travail. A dormir. Enfin c'est ce que je me dis. Parfois un peu de plaisir. Mais il en faut plus et le geste est automatique.

Ca crée des problèmes pour me lever. Flou dans la tête, un brouillard s'installe en permanence, un flou. Ca dérive les émotions, les enfouies dans autre chose, ou ça? Dans le corps loin, dans l'inconscient. Ca crée des problèmes dans mon couple. Il vient une culpabilité aussi. De ne pas arriver à réagir. Tu commences à devenir quelqu'un qui n'est pas complètement toi. Toujours un peu en dehors. Tu ne sais plus qu'est ce qui est de toi ou qu'est ce qui est de Marie-Jeanne. Ca devient un pansement pour ne pas affronter les problèmes. Un masque.

Ca a déréglé mon alimentation, mon sommeil, mes émotions. J'ai perdu beaucoup de mémoire vive, de concentration. C'est dur à expliquer aux autres. Il y a une sorte de honte aussi. La ou j'aurais du prendre ma place et dire merde, je me suis couché. La où j'aurais du taper du point sur la table, j'ai fumé. Fumer pour gérer ses émotions.

Je peux dire que ça a été un facteur important dans ma séparation.

Au fond, je peux dire que pour moi, le cannabis, Marie-Jeanne, a révélé mes traumatismes d'enfants, voir familiaux, bien antérieur. Elle fait ça Marie, à la longue. Elle réactive ce qui est enfoui, dans l'ombre. Elle réactive là ou ça va pas. Et elle vient combler ça. Mais c'est éphémère, c'est pas concret. Ca éloigne du concret. Du réel. A tel point que je ne me sentais plus moi-même.

A un certain point, on fume pour éviter les syndromes du sevrage.

Il y a tellement d'histoires à raconter que c'est impossible de synthétiser.

Il est costaud ce sevrage, je suis en train de le traverser. Cela fait plusieurs fois que je le tente. Mais à chaque fois c'était en dehors de mon quotidien. Du coup, en revenant, ça reprend. Un coup dur et c'est reparti.

Cela fait une dizaine de jours. J'ai regardé mes dents en face, et j'ai compris que les conséquences physiologiques arrivaient, cela m'a poussé à faire le pas et ne plus recommencer. Il faut s'attendre à pleurer, suer, mais cela en vaut la peine. Armez-vous de courage, écrire, écrire, s'entourer, sortir. Bouger.

Prenez soin de vous.