© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

sevrage cannabis : lisez mon témoignage

Par DAI Posté le 04/05/2022 à 14h57

Bonjour,

J'ai 50 ans et des poussières. 10 de fumette. De plus en plus régulière. 1 joint pour dormir, puis 1 joint pour rire, puis 1 pour pleurer...Toutes les occasions que l'on croit bonnes. et puis on se dit, il y en a plein d'autres qui fument.

Arrêter , diminuer ? A la moindre occasion, ça repart. Les effets deviennent répétitifs, ils fixent certaines choses mais influent sur tout : l'amour, le travail, la famille, la conscience.

Alors j'ai pris mon bloc note, coupé la page en 2 en y écrivant les 'bénéfices' d'un côté, les déficits de l'autre.

Côté bénéfices : sentiment d'empathie, rires faciles, relaxation...

De l'autre côté, je n'ai pas encore fini d'écrire mais déjà : fatigue, irritabilité, consommation extrême de sucreries, toux, démangeaisons, fainéantise, dépendance quotidienne, mauvais souvenirs, parano, repli sur soi, mensonges, fixettes, mauvaise haleine...

Il y a maintenant 4 semaines, je me suis dit BASTA, cette drogue est en train de me faire crever à petits feux, elle me grignote et régit presque tous mes comportements. Je ne voulais pas me l'avouer.

L'idée d'arrêter fut plus difficile que l'arrêt proprement dit. Essayez !

1 réponse

Moderateur - 24/05/2022 à 07h40

Bonjour DAI,

Merci pour votre témoignage

Bravo pour votre prise de conscience. Avoir fait ces listes est une très bonne idée. C'est une technique de pro !

Cela n'a l'air de rien mais l'état d'esprit avec lequel on aborde son sevrage est en fait déterminant pour la suite et le ressenti des symptômes. Il semblerait que vous ayez pris votre sevrage par le bon bout

Cordialement,

le modérateur.