

## RECHUTE APRÈS 1 AN

---

Par [Poorlonesomecowboy](#) Posté le 07/07/2022 à 14h48

Bonjour à tous,

Je me lance pour la première fois sur ce forum.

Je suis consommateur de cannabis, très accroché.

Premiers joints à 17 ans, consommation quotidienne très rapidement, d'abord le soir puis toute la journée. J'ai dépensé des milliers d'euros dans le H, eu ma propre culture, fumé des grammes et des grammes d'herbe. J'ai 34 ans. Je viens de passer 1 an sans consommer. J'ai rechuté mi-juin.

J'ai fait deux cures de sevrage et suite à la dernière, j'ai compris que je pouvais vivre sans rouler des joints. Parce que c'était bien ça, ma consommation était indissociable de ma personnalité a mes yeux. Et aux yeux des autres aussi sûrement.

Après une rechute à la sortie de cure, j'ai arrêté quelques mois après. 1 an.

Cette année était géniale. Je n'ai ressenti que du positif, dans tous les domaines de ma vie. Je suis alcoolo-dépendant aussi. J'ai plutôt bien géré l'alcool en parallèle et j'ai même arrêté le tabac (à l'aide de cette chère vapoteuse).

J'ai rechuté bêtement. J'ai accepté deux joints d'herbe en échange de tout mon matos de culture. Et bim. 3 semaines après, je me roule 5, 6 joints le soir en buvant de la bière jusqu'à quasiment m'endormir. Je suis repassé à 1 paquet de clopes la journée. J'ai l'impression que cette année est balayée. Je déprime en faisant comme si ce n'était rien. Tellement de culpabilité, de honte, de fatigue d'un coup.

C'est difficile. J'ai l'impression que les barreaux de cette prison sont toujours là. Je pensais avoir passé un cap. Je fais machine arrière. Depuis quelques jours, ma seule perspective est de pouvoir me défoncer et oublier le soir.

Ma compagne, avec qui j'ai des soucis de communication, est très remontée. Très déçue. Nous avons deux enfants et ils étaient une grande source de motivation dans mon changement. Aujourd'hui je n'ose plus les regarder dans les yeux.

Je sais que ça passera. Que je réussirais à ressortir de la nasse et a retrouver du bien-être...

J'avais besoin de parler.

Merci de m'avoir lu.

T.

### 1 RÉPONSE

---

[Olivier 54150](#) - 14/07/2022 à 12h55

Bonjour T.

Je suis abstinent à l'alcool depuis 1998 et au thc depuis quelques mois, j'ai 52 ans.

J'avais arrêté le cannabis en 2014 pour replonger en 2018.

Je confirme que ces années sans rien sont les meilleures, c'est comme si la vie nous remerciait 😊

Tu dis <<J'ai rechuté bêtement >> c'est là que ton post m'interpelle.

Perso, lors de ma rechute, j'étais dans un état émotionnel très compliqué, et par manque de conscience, de compréhension, de capacité à exprimer mes émotions, j'avoue que cette reprise m'a fait un bien fou sur le moment.

Je crois qu'on sous-estime les effets et l'addiction au thc, en tout cas c'est mon cas et j'essaie de mesurer les conséquences d'une re-consommation pour éviter de retomber dans le piège.

Mon problème, c'est l'alcool. Je sais qu'un seul verre peu me faire retourner en enfer, du coup en cas de craving, de désir de déconnexion, jme dis que le thc c'est moins grave, et c'est ce genre de réflexions qui me met en danger.

Bien sûr chacun est différent face aux psychotropes en général.

Je t'invite à regarder de plus près les raisons de cette rechute et à revoir pourquoi tu avais arrêté la première fois.

À te remémorer comment on est libre et serein sans ces cochonneries, l'argent que ça coûte, les danger sur la route, ta famille...

C'est moins difficile d'arrêter la deuxième fois que la première, c'est déjà ça. Perso jsuis aller voir mon médecin et quelques anxiolytiques

on fait l'affaire.

Je t'encourage, c'est tout, vu ton post je ne pense pas que tu va attendre d'en fumé 15 par jour pour re arrêter. 😊 mais sache que tu n'es pas seul.

À très vite pour des nouvelles.

O. 😊

---