© Drogues Info Service - 27 mai 2025

Forums pour les consommateurs

1 an d'arrêt de cannabis après 12 ans de consommation excessive

Par LeGoldenBoyRenait Posté le 29/08/2023 à 14h38

Bonjour à tous !

Je voulais absolument posté sur ce site après mes 1 an d'arrêt pour vous dévoiler un témoignage positif. Quand je consommais encore je voyais trop de témoignage négatif et cela ne me donnait pas du tout envie d'arrêter.

Je vais essayer d'être bref.

J'a commencé à 12 ans , jusqu'à mes 24 ans environs. A la base c'était de l'influence, j'ai commencé à consommer puis à vendre très jeune pour payer ma consommation. J'ai fumer tous les jours depuis, et avec une consommation qui grimpait petit à petit. Vous connaissez bien ça , le fait que plus on fume plus on "s'immunise" à la défonce donc il en faut plus.

5 à 10 joins par jours vers mes 16 ans , puis 10 grammes de beuh tous les 3-4 jours avec des bédos bien chargés vers la fin de ma consommation.

Pourtant j'avais le fameux syndrome du "j'arrête après ça !" quand le pochon est bien plein, à "IL FAUT QUE JE RECAPTE" quand le pochon est presque vide. Le fameux cercle vicieux que tout le monde connaît.

Alors pourquoi ai-je arrêter ?

Il y 1 et demi de cela j'ai commencer à faire de grave crise nocturne (Peut-être inconsciemment je pensais à ma vie de merde pendant la nuit), puis j'ai continuer pendant 6 mois avec ses crises chaque nuit, à devoir me calmer pendant 30 minutes. Je m'en foutais tant que je pouvais fumer le lendemain (Quel stupidité). Puis j'ai commencer à avoir des crise d'angoisse en pleine journée. A chaque fois que je fumais un bédo ca se déclenchait., Il fallait que je m'allonge te que je me calme, j'ai tout de suite fait le rapprochement entre défonce et crise.

Donc j'ai arrêté d'un coup, à la base c'était temporairement mais ça a finit par être définitivement.

L'arrêt comment ça se passe ?

Je vais pas mentir c'était tendu au début, je voulais plus rien faire, j'étais tout le temps morose, triste car je faisais tout avec des bédos avant, et là je ne voulais plus rien faire. J'ai subit une petite déréalisation/dépersonnalisation, j'avais l'impression d'être toujours dans un rêve, ma vision était un peu flou et sensible à la lumière je ne sais pas comment le décrire. J'avais même l'impression de confondre rêve et

réalité, un cauchemar. Cela a durée 1 à 2 mois.

Puis je n'y pensais plus du tout. Une fois temps en temps, je me disais "La j'aurait fumé ça aurait été cool".

1 an après ? UNE PUTAIN DE LIBERATION. Je n'y pense plus , je m'en branle complètement enfaite. Je squatte même avec des gens qui fument sans en avoir l'envie parce que je ne veux plus de ma vie d'avant. Ca m'arrive une fois tous les 3 mois de tirer une petite latte pour rigoler (Parce que oui, une latte me rend euphorique maintenant mais pas plus , c'est juste pour être dans le mood on va dire !!)

Ma vie a changé complètement , je ne suis plus soumis à cette merde. Je fais beaucoup de musculation, je sors, je vois des gens , je passe du temps avec ma famille, plus la pression de te faire tauper au volant.

Alors je vais vous poser une question , et y répondre, mais toi aussi je veux que tu y répondes dans ta tête , je sais pas tu l'écris en commentaire , sur une feuille je sais pas je m'en branle mais répond.

Qu'est ce que t'as apporté ta consommation de cannabis ?

Moi :

- Isolement sociale
- Forte dépendance (Refus de partir sans consommation, même en vacance)
- Pseudo-dépression (Je dis pseudo car je me sentais triste de fumer, de gâcher ma vie mais sans être ultra dép)
- Disparition de mes hobbies (Je ne dessinais plus , je ne faisais plus trop de sport, juste fumer et regarder des vidéos)
- Perte de beaucoup d'amis (Je restais la plupart de mon temps chez moi à fumer)
- Angoisse sociale
- Perte de mon temps (J'ai réalisé que je perdait tellement de temps à fumer par jour)
- Perte de temps avec mes proches (Ils ne sont pas éternels et pourtant j'ai loupé tellement de moment avec eux parce que je voulais juste fumer)
- Disparition de mon avenir (Je voulais juste fumer, je m'en battais les couilles de ce que j'allais faire demain.)
- Perte d'argent (Plus de 400 à 500€ par mois pour ma part)
- Légère schizophrénie
- Psychose absurde

Ce que j'ai gagné à arrêter après 1 an ?

Tout. Absolument tout et je n'ai jamais été aussi heureux. J'ai un beau corps, une copine , des amis , je passe plus de temps avec ma mère , mes frères , ma sœur? Je commence à avoir une bonne situation professionnel, bref j'ai repris goût à la vie.

Alors courage à toi pour ton sevrage , ça en vaut le coup ! T'es entrain de détruire ta vie alors reprend toi !

4 réponses

AlbertParsons - 31/08/2023 à 21h08

Merci beaucoup pour ton témoignage l'amis, j'suis à deux doigt de craquer après 9 mois d'arrêt mais tu ma motivé. Force à tout les gens qui sont en plein dedans. Puisse le sort vous être favorable.

Enkoo - 01/09/2023 à 09h35

force et courage à toi AlbertParsons, je vie un deuxième sevrage et mon plus grand regret est d'être retombé dans une merde comme ça
te laisse pas aller et avance, je rejoint totalement le témoignage de LeGoldenBoyRenait et le remercie pour son témoignage

courage à ceux qui lissent les messages des gens

Nicoje - 19/09/2023 à 14h29

Merci pour ce message plein d'espoir moi sa fais déjà 5 mois d'arrêt jen peux plus. Mais ton message me redonne de l'espoir. Merci !!

Titi09 - 27/10/2023 à 21h22

Merci