© Drogues Info Service - 7 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt après 10 ans de cannabis Non stop

Par H24Buddy Posté le 12/01/2024 à 17h14

Bonjour,
J'ai 28 ans dans quelques jours et j'ai commencer a fumer a l'âge de 18 ans.. Minimum 3-4 Bedos par jours. Cela fait 8 mois plus ou moins que j'ai trouver un taff ou je suis entourer de personnes magnifiques..Je vies chez mes parents. Malheureusement le 1er Janvier de cette année mes 2 meilleurs amis d'enfance on perdu leur maman ce qui m'a moi même impacté car je me suis remis en question sur la vie etc, je vois tout en noir depuis lors et quand je fumais c'était encore pire, crise d'angoisse, etc avoir l'impression que le temps file et que je vais mourir très prochainement. J'ai l'impression d'avoir mis un filtre sur ma vie et que j'ai gâcher celle ci, j'en suis a un point ou je n'arrives plus a savoir ce que je veux, a ne plus avoir le gout de rien.. Une fois que j'ai eu les premiers bad (j'étais déjà pas bien avant de fumer ces joints la) j'ai tout remis en question et ca fait très mal. Actuellement en vous écrivant ses lignes cela fait 12 jours que je n'ai presque pas dormi.. et j'ai arrêter de fumer il a 4-5 jours. j'ai même pas réussi a reprendre le taff que je dois reprendre Mardi car le médecin m'a mis quelques jours pour souffler. Je suis vraiment perdu même si j'ai la détermination d'arrêter je ne vois pas ou je vais atterrir j'ai l'impression de n'avoir aucune passion. rien qui peut me changer les idées. je joues aussi au Jeux vidéos depuis très longtemps et même la dedans j'ai l'impression de perdre mon temps alors que c'était mon exutoire déjà avant de fumer. J'adore aussi le sport mais j'en ai jamais pratiquer ainsi que la compétition en général. Je n'ai jamais eux confiance en moi dans ma vie et a l'heure actuelle le seul endroit ou je me sens " bien " est dans mes draps a respirer et a " dormir ". je sais que ce n'est pas une vie je ne veux pas finir ma vie a rester dans mon lit. j'aimerais avoir la même joie de vivre qu'avant (tout le monde me décrit comme un mec super avec une joie de vivre de fou) - Peut être grâce au pétard? Avoir confiance en moi et ne pas passer mes journées a badés en permanence. je fume bien entendu toujours la clope qui ne m'aides surement pas mais j'en fumes beaucoup sur une journée par rapport a avant. J'ai besoin d'aide..

NB: J'ai très peur de la mort. Et peur de ne pas avoir le temps de profiter.

Merci de m'avoir lu.

A bientot

3 réponses

Sasaaa__ - 30/11/2024 à 21h37

Bonjour, dans un premier temps je suis désolée pour la maman de tes meilleurs amis qu’elle repose en paix.
As tu arrêté de fumer ?

H24Buddy - 06/07/2025 à 14h49

Bonjour,

J'ai arrêter depuis d'angoisser depuis un bon moment même si j'en ai toujours comme pas mal d'humain mais je ne fumes plus du tout depuis ce moment la. Je suis assez bien dans ma peau a l'heure actuelle mais je bois quand même beaucoup j'ai un peu remplacer.. mais bon je buvais déja avant donc c'est déja un grand pas d'atteint. Courage a ceux qui liront ce message tout est possible

Sauron - 07/07/2025 à 08h31

Salut H24Buddy,
T'inquiète pas, c'est humain d'avoir peur de la mort, on en a tous peur... Continue courageusement, moi ça fait un peu plus d'un mois que j'ai arrêté le canna après de années de consommation et je peux te dire que c'était dur, très dur et que même maintenant, c'est toujours encore difficile. Il faut te trouver des activités qui te plaisent, t'hydrater, manger plus sainement, bouger, voir des gens que tu aimes (et qui ne fument pas)... Etre bien entouré est important. Ecoute de la musique calme, fais de la méditation, de l'hypnose (YouTube), bref essaie de trouver ce qui te conviens pour trouver du calme intérieur, ça aide à calmer les paniques et autres anxiétés qui accompagnent le sevrage.
Moi aussi je fume encore des clopes, arrêter le tabac, ce sera une autre étape, pas tout en même temps...
Voilà, c'est les quelques conseils que je peux te donner.
Courage, toutes mes meilleures pensées à toi
Sauron