

## TÉMOIGNAGE DES DIFFICULTÉS POUR ARRÊTER

---

Par **Nono68** Posté le 21/05/2024 à 12h02

Bonjour à tous, ça fait qqjours que j'ai découvert ce site et j'ai lu de nombreux témoignages qui m'ont fait du bien de pas être seule. J'ai 46 ans, je fume depuis mes 15 ans, j'essaie d'arrêter cannabis et tabac pour ma chérie qui aime pas ça et ma demande d'arrêter, par amour je me suis lancé, j'ai terminé mon bout et j'ai dit stop je n'y vais plus. J'ai lu que certains avaient du mal à se fournir pour mon cas ce n'est pas le cas. Cela fait 4 à 5 jours que j'ai arrêté, je me suis dit je verrai combien de temps je tiens, c'est pas grand chose mais pour moi c'est le bout du monde, j'ai passé un week-end à lutter contre le manque le stress, un soir ma compagne est sortie dans la famille, j'ai été pris d'angoisse très très forte je n'ai jamais ressenti ça j'ai eu des sueurs des picotements un mal-être profond avec qu'une envie me foutre en l'air car j'ai vécu beaucoup de choses qui m'ont fait plonger dans le cannabis encore plus, décès rupture maladie grave pour mon fils attouchements sur ma fille et j'en passe, je suis allé à 23h dans ma voiture car je n'arrivais plus à m'arrêter de pleurer sans vraiment savoir pourquoi et que ma chérie était rentrée se coucher et dormais sans avoir remarqué que je vais mal, j'ai dans ma voiture hurlé de désespoir je voulais en finir avec cette vie j'ai beaucoup pleuré ça n'allait vraiment pas ma compagne à remarquer mon absence ma demande de rentrée m'a donné un lexomil j'ai fini par m'endormir, avec le sentiment de vouloir en finir avec cette vie. Les heures sont longues, je ne me reconnais pas, angoisse, crise de tristesse, excitation, le manque me rend dingue je pleure facilement, intérieurement je suis perdue, je ne comprends pas, pourquoi c'est si dur je n'ai pas quoi faire. Je fumais principalement pour dormir, et pour oublier, environ 10g/semaine. De fois mais rarement moins je bosse et au boulot je pense à qd je vais rentrer comment je vais me sentir, j'angoisse de ne pas tenir, je m'effondre sans raison, j'ai le sentiment de ne rien maîtriser. J'ai déjà réussi à arrêter deux fois dans ma vie plusieurs mois, je n'ai jamais été dans cet état j'ai toujours repris...

Je me sens seule dans mon parcours, mon conjoint ne fume pas, ne sais pas vraiment ce que je fais et par quoi je passe, mais ça ne change rien. Chaque jour je lutte, je coche les journées dans un calendrier, j'ai l'impression d'être un zombie intérieurement, la nuit je me réveille mais je ne lui dit pas c'est bizarre je me sens éteinte, je n'ai pas moi. Je sais pas vraiment ce que je recherche en postant, ça me fait déjà du bien d'écrire. Je sais qu'il n'y a pas de solution miracle que c'est le mental principalement, je veux m'en sortir, pour moi, pour mon fils, et pour elle, pour mes filles je ne veux plus attendre ce soir avec impatience. Quand le soir arrivait plus le moment de fumer arrivait plus j'étais tendu, le manque arrivait et c'est un besoin, dès que je fumais je me sentais soulagée détendue j'oubliais mes problèmes un temps, si je ne fumais pas j'étais extrêmement irritable ça fait pas longtemps que j'ai compris et pris conscience que j'étais horrible pour mes proches mes enfants ma chérie ect j'essaie de faire attention à pas m'énerver c'est surtout ma chérie qui en a souffert et ça me fait très mal pour elle c'est pour moi un cercle vicieux qui en a fini plus...c'était mon moment à moi, mon rituel, un plaisir malsain. Je suis en manque c'est terrible..????