

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

# TÉMOIGNAGE DE SEVRAGE...

---

Par kroulik69 Posté le 19/08/2024 à 13:34

Bonjour !

J'ai 55 ans et j'ai fumé mon premier joint à 13 ans.

Durant l'adolescence, le cannabis à été un accompagnateur léger, sans addiction particulière, et j'en avais une consommation plutôt récréative et conviviale.

Elle devenue plus régulière par la suite, mais toujours très contrôlée et uniquement le soir, une fois les enfants couchés. Ça m'aidait à finir ma journée, rompre avec la charge mentale inhérente à mon statut de mère de famille nombreuse (j'avais déjà 3 garçons).

De nouveau enceinte à 45 ans, j'ai tout arrêté du jour au lendemain, clopes et cannabis, motivée par la présence du nouveau petit bonhomme dans mon ventre.

J'ai tenu 5 ans, mais durant ces 5 années, j'étais réveillée toutes les nuits autour de 4h, sans arriver à me rendormir. Un vrai cauchemar, un handicap !

En parallèle ma vie de couple n'allait pas bien, j'avais choisi un homme qui me faisait vivre sous emprise.

Lors d'une soirée avec des potes, je tire de nouveau quelques tafs et, oh miracle ! je dors comme un bébé.

Idée stupide, piège total, je décide de fumer de nouveau un petit pétard le soir pour bien dormir.

Inévitablement, le pétard se transforme vite en deux, puis en trois, et donc (logique à la con !) pour ne pas en fumer trop, je reprends la clope...

Cannabis et tabac deviennent alors mon échappatoire.

En conflit avec mon mec, je passe mes soirées sur la terrasse, été comme hiver, cherchant un peu de répit à un climat insupportable dans le couple.

Depuis, mon rapport au produit à complètement changé, j'en suis psychologiquement dépendante. Après avoir quitté cet homme toxique, je suis passée de 2 à 3 pétards, pour arriver à 4 pétards minimum par soir, avec des accès de panique les rares jours où je n'en ai pas.

Depuis 4 ans, le cannabis est mon compagnon, celui qui me permet de décompresser, de me détendre. Celui qui fait de moi une personne différente, marginale (les petits dealers me prennent souvent pour une flic étant donné mon âge). C'est comme une identité.

Mais faut que j'arrête !

Le fric, l'excès, mon côté mollasson et brouillon, mon manque d'énergie (je suis certaine qu'il y a un rapport) ne me conviennent plus du tout. Trop c'est trop !

Alors...

Partie en vacances avec mon plus jeune fils, depuis le 16 juillet j'ai totalement arrêté !

Ça va bien, mais mes nuits sont agitées et (les premiers temps) alimentées d'angoisses.

Moi qui ne rêvais plus depuis des années, d'abord des rêves sombres sont revenus, puis ils ont repris différentes formes.

Au bout d'une dizaine de jours de sevrage, j'ai retrouvé un petit morceau de shit.

J'ai résisté quelques jours à la tentation, puis j'ai décidé de me mettre à l'épreuve.

J'ai roulé sans plaisir, et lorsque je l'ai fumé, j'ai ressenti comme du dégoût. Moi qui avais repris la lecture au moment du coucher, me voilà de nouveau sur mon tél à regarder des conneries !

Je décide de rouler le deuxième afin d'écouler le stock et ne plus avoir l'occasion de céder à la tentation. Ça ne me plaît pas plus, mais malgré ça, je remarque que si j'en avais encore, j'en roulerais bien un troisième, c'est un réflexe acquis depuis si longtemps...

Le lendemain, je suis ravie ! Cette tentative a achevé de me motiver à me détourner du produit.

Une mise à l'épreuve à lieu quelques jours plus tard, puisque je me retrouve en compagnie d'un de mes grands fils qui s'en roule un. Aucune tentation ! Je n'en crois pas mes yeux !!! Lui, qui voudrait arrêter aussi, est très fier de moi, ça m'encourage !

Depuis, je me réinvente une façon de vivre. Mes soirées devant les écrans s'écourtent au profit de séances de lecture.

Mais je me dois de préciser quelque chose : au préalable, j'ai suivi 2 séances d'hypnose avec ma généraliste. J'avais déjà fait appel à cette technique pour me sevrer d'une addiction à la bouffe, et malgré mon scepticisme total sur cette pratique, ça avait très bien fonctionné en quelques séances (j'ai d'ailleurs perdu 25kg ces 4 dernières années, mon rapport à la nourriture s'est totalement normalisé).

Je suis retournée la voir depuis le début de mon sevrage, et elle a insisté pour qu'on prenne le temps de calculer combien me coûtait cette addiction. Elle m'a ensuite invitée à glisser ce montant (160€) chaque mois dans un bocal transparent, afin que je vois les évolutions de la cagnotte. Je me suis rendue compte que ça pourrait payer mes prochaines vacances d'été avec mon fiston, ce qui est très encourageant. Elle a aussi insisté, si je venais à taper dans la caisse, pour que je n'utilise cet argent que pour des loisirs.

Bien sûr, je n'ai pas arrêté la cigarette, pas tout en même temps, mais ma consommation reste stable et inférieure à celle additionnée avec les pétards.

Je travaille dans les écoles auprès des enfants handicapés . La rentrée est dans quelques jours maintenant, j'espère pouvoir tenir malgré les difficultés inhérentes à mon boulot fatigant nerveusement...

J'ai eu envie de partager cette expérience ici. J'avais commencé la rédaction de ce message à une semaine de sevrage, je la finis aujourd'hui, après un mois écoulé... Et je suis contente de moi !