© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Une addiction au cannabis vieille de 35 ans dont je me sépare progressivement

Par Akouna Posté le 20/10/2024 à 19h47

Bonjour à tous et toutes

Bon ce sera quoi? Un témoignage en guise d'adieu à une vieille habitude telle un adieu à une amie partie trop tôt ? Ou plutôt un divorce ou une separation et des mots posés pour mieux se détacher? Comme s il s'agissait d'une personne à proprement parler et non pas d'un produit...
Ça me rappelle certaines paroles des chansons de Mano Solo à l'Elysee Montmartre comme : " la femme de ceux qui n en ont pas " ou encore : " elle est vieille ta femme"

Paris dans les années 80 , j ai 17 ans et je goûte à la vie à pleine dent, au risque de m'en fêler ou casser quelques unes, juste histoire de se sentir vivre, vibrer, et d être dans l'air du temps. Bob Marley explose les salles de concert, on passe des films de reggae dans les cinéma d art et d essai, mes frangins payent mes heures de baby sitting en sac en toile de jute de marijuana et cartouches de Camel où un magnifique chameau te sourie sur chaque paquet , complice de tes nuits de plaisir et d excès. Le cannabis se trouve partout, dans les squats du 14eme jusqu aux apparts du 18eme arrondissement. Les radios libres naissent, SOS racisme aussi et des tonnes d associations humanitaires voient le jour. .
On croit à fond au collectif , au progrès social, à la paix dans le monde et on voyage beaucoup à travers le monde.
Mes frangins sont partis en mobylette un matin de juillet en Turquie. Ils fileront avec un peu de chance jusqu en Asie ....On se remet à peine de la pseudo révolution idéologique de mai 68 et les babas cools ont filé vers l'Inde ou la Californie.

Déjà la question palestinienne est d actualité d ailleurs.

A 15 ans du matin, j ai roulé mon 1er joint qui avait une sale gueule , limite fumable, avec une bande de copines qui n y connaissaient certainement aussi peu de choses que moi sur la question.

On trouvait du shit costaud, pas trafiqué, marocain, afghan, pakistanais, de l'herbe colombienne compressée ou africaine , de l huile de shit qui ressemblait à de la mélasse, couleur caramel ....

Un pet t envoyait de l'autre côté de l univers côté neurones et te durait des plombes. Bref, j ai pas goûté qu à ca d ailleurs, curieuse et amatrice de sensations fortes, histoire de bien se sentir en vie . J aimais la défonce oui. Décoller de ce putain de trottoir et " la lune reflétait par terre comme une, une étoile de mer...." comme dit Mano.

Le fond de ma personnalité était sans aucun doute anxieux. Et le cannabis venait vraiment me détendre. Je peux dire aujourd'hui que ça aura été mon unique médicament contre cette anxiété et mes angoisses existentielles. Une sorte d automédication.

Sauf qu a l' époque, quand t as 20 ans , tu le vois pas comme ca. Tu te connais pas encore assez bien pour savoir la place que la défonce occupe dans ta vie. Tu vois le côté festif, collectif, cool, et anti conformiste, ne pas marcher comme les vieux cons , ne pas se ranger dans les rangs et surtout ne pas se confondre dans la masse.

Et puis ça me permettait de développer ma créativité et mon imagination, hors des sentiers battus.

Cette longue introduction pour préciser la dimension culturelle dans laquelle ma conso s est inscrite.

J irai pas plus loin dans le détail car j ai 61 ans aujourd'hui et je pourrai écrire un livre entier sur mes expériences de défonce à travers d ailleurs beaucoup de voyages . Ce n' est pas le but ici.

35 ans à peu près de conso, de 1 à 3 gramme par jour , environ 100 gr par mois sur ces dernières annees. une vie riche , des études universitaires sur le développement économique dans le monde, de travailleur dans l humanitaire en Afrique puis en France une fois devenue maman d une fille adorable et facile à vivre . J ai bossé pour ainsi dire toute ma vie avec les gosses. Éducatrice spécialisée.

J' ai pu tout en consommant du canna faire face à mes responsabilités, plus ou moins bien selon les circonstances et les périodes. Non je ne dirai pas que fumer le bedo m a empêché de réaliser mes rêves, tout du moins une partie.

Et puis v'là déjà la quarantaine qui sonne à ta porte, et là badaboum un cancer du sein, des traitements invasifs et violents pendant 3 ans et re badaboum une récidive avec un 2eme cancer. Bref une décennie de foutue. A partir de ce moment là j ai stoppé nette ma conso. Je n' ai jamais fumé de cigarettes seules. Le tabac a toujours été qu un moyen de rouler mon joint. 10 ans d arrêt sans même m en rendre compte. Faut dire que j' étais au fond du gouffre . A 50 ans du matin j ai roulé de nouveau mes joints mais de manière plus soft en quantité j entends.

Et puis te voilà à 60 ans , à l'aube de ta retraite et au crépuscule de ta vie. Sans t en rendre compte tu as pour ainsi dire fumé toute ta vie et celle ci a défilé à une vitesse vertigineuse.

Me voici sans obligation de travailler donc ces dernières années j'ai occupé mes journées à la campagne à faire des activités créatives tout en fumant, dès le matin après le petit dej jusqu'à la nuit bien tassée. Et tu te rends compte que tu roules de manière quasi automatique et que tes choix , exemple lieux de vacances, sorties etc, se font en fonction de la possibilité de pouvoir fumer tranquille.

Et puis tu finis aussi par restreindre tes relations aux gens qui fument . Tu vis avec ton canna et à part ça ta pas grand chose d autre qui te retient.
J ai la chance d aimer la natation , ou plutôt l eau. Je pense que ça m'a sauvée dans la vie. Bouger son corps. Se surpasser, mais toujours seule finalement.

J ai fumé par goût d être avec les autres en fête et autres occasions et au final ma conso m a petit a petit restreint mon paysage social et affectif. Plus besoin des autres quand tu consommes.

Cela fera 7 semaines demain que j ai stoppé net. Tabac et canna à la fois. Déjà parce que le goût du double zéro d antan n est plus au RV, aussi parce que je m essouflais de plus en plus,' et surtout parce que j ai fini par fumer pour être simplement normale. Fumer pour faire baisser cette tension nerveuse du manque qui s'installe entre 2 joints. Tu ne fumes plus pour te défoncer et t aérer la tête , tu fumes pour retrouver un état normal, sans nervosité. Bref, où est alors la notion de plaisir dans tout ça? Je m en suis éloignée sans m en rendre compte. Aliénée à un bout au goût qqfois douteux et réduite à stresser quand ce bout, fatalement diminue.'

Le canna est à mon sens l'ami toxique , le serpent hypocrite du roi lion qui te murmure aux oreilles" fais confiance" pour mieux t étouffer.

Le sevrage est terrible, de plus en plus dur. Le cerveau est archaïque, il ne veut pas comprendre ce qu il se passe et m'envoie des signaux de manque . Si les 1erez semaines se sont déroulées plutôt assez bien, c est surtt parce que je devais avoir de belles réserves dans mon corps lol. Aujourd'hui plus rien. Le corps et le cerveau cherchent ensemble un nouvel équilibre et je pense que j en ai pas fini d en baver .

Concrètement je passe des nuits blanches faites de vide, de rien et de Netflix. J arrive pas encore a lire. Écrire oui.
Après 2 jours d insomnie malgré mes longueurs a la piscine du coin, quand je tombe avec un somnifère, pas le choix, car le cerveau lâche rien, c est pour me réveiller qq heures après en sueur avec un cauchemar terrifiant collé à mes basques. On est loin du plaisir initial d un petit pétard nocturne qui te faisait tomber dans les bras de Morphée en douceur.
Insomnies et cauchemars peuplent actuellement mon quotidien. C est le prix à payer que mon corps s autorise à me faire subir après avoir été maltraité durant tte ma vie, je l'accepte sans broncher. Je suis en vie .

Ça durera le temps qu il faut pour trouver un nouvel équilibre. En attendant la confusion pourrait insidieusement s'insinuer . Mais je suis vigilante. Le cerveau n a tjs pas compris qu il n aura pas ce qu il demande. Et mon corps , sous tension, commence à trouver ses marques.

Le sport m aide énormément, l huile CBD sans THC aussi surtt pour agir sur les douleurs musculaires. Bref, je compense sans trop calculer au gré de mes envies et moyens aussi.

Je ne sais plus trop pourquoi j écris tout ceci. C est un témoignage de vie assez long. Merci à ceux qui ont été jusqu au bout. Je ne veux aucunement que mon expérience serve de morale ou de leçon aux personnes dépendantes .
Finalement la vraie dépendance on l'a avec soi même uniquement . Le reste n est que matière.
Aujourd'hui j en bave et mes belles années de défonce me semblent bien futiles face au plaisir purs et simples de la vie qui file a grande vitesse.
Je veux juste m'octroyer un peu de liberté et d indépendance au crépuscule de ma vie en me séparant de ce qui a mes yeux a été toxique.
Finalement la toxicité n est pas forcément là où on la voit.
Essayons de rester à minima libre dans cette tourmente qu est la vie . Et perso la canna ne pas aidé à atteindre cet idéal.

4 réponses

Ad93 - 24/10/2024 à 16h32

Salut Akouna,

Bravo pour ce combat que tu mènes, j ai traversé l enfer du sevrage avec son lots de démons... Aujourd hui sa fait 10mois et je suis guéri a 85/90%. Il faut se fixer 1 année minimum pour relativiser les symptomes qu on rentre mais je te rassure on n en sort Vainqueur.
Tient moi au jus et courage

Akouna - 26/10/2024 à 06h00

Merci Ad93 d'avoir répondu à mon très très long post et merci pr ces encouragements. En effet je pense comme toi que ce sera très long . On ne se défait pas en quelques mois d une habitude de vie qui a occupé beaucoup d'espace. Comme si on changeait littéralement de cap . Je compte en effet un an pour me défaire de tout ça. Bravo à toi . J aimerais aussi en etre là. Gardons le fil

Ju09 - 01/11/2024 à 07h03

Bonjour Akouna
,
J'ai pris le temps de vous lire car je suis en arrêt total depuis presque 3 mois. 20 années de fume quotidiennes.

Prise de conscience, la quarantaine, envie de me sentir plus en vie.
Ce n'est pas simple. Le corps souffre. Où je découvre des douleurs cachées. C'est un combat que je gagne chaque jour qui passe et je ne lâcherai pas.
Je vous comprends. Et je veux vous apporter mon soutien.
Une autre vie commence pour vous. N'abandonnez pas elle va vous offrir ce nouveau souffle avec ces belles perspectives.
Concernant les douleurs, je pense que vais commencer comme vous l'huile de cbd pour ne plus trop subir.
Douleurs musculaires et articulaires.
Donnez nous de vos nouvelles.
Je vous souhaite de garder le cap, avec courage et volonté on peut aller loin.
Bien cordialement.

Akouna - 05/11/2024 à 23h48

Bsr Ju09 . Un grand merci pour avoir lu mon très long post . On en est à peu près au même stade. J'ai effectivement deux mois de sevrage total tabac et canna. Je me retrouve dans ce que tu écris et je te remercie pour ton soutien et tes encouragements. L'impression d'avoir une sœur de combat. Le CBD peut beaucoup t'aider pour les douleurs musculaires et articulaires. Je l'achète dans un magasin spécialisé et ils m'ont conseillé de prendre du 40 % de CBD dans l'huile. Vu ce que je prenais avant en cannabis il faut en effet prendre un dosage élevé en pourcentage. C'est pas donné côté prix mais c'est vrai que si je regarde ce que je claquais en cigarette et canna, il n y a pas photo.
3 gouttes sous la langue tu gardes une minute et tu avales après avec ta salive tu peux aussi mettre une goutte sur tes douleurs avec de l'huile végétale et te masser minimum 2 minutes tu peux aussi rajouter sur ce massage des huiles essentielles à savoir une ou deux gouttes de gaulthérie couchée.
Je te souhaite plein de courage et ton post m'en a aussi donnée car je me sens moins seule dans ce parcours du combattant et dans ce tunnel bien sombre. Au plaisir de te relire et n'hésite pas à me questionner tu veux plus d'infos sur le CBD où les huiles essentielles pour tes douleurs. Salute e pace