© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage après 30 ans de consommation

Par Barto1976 Posté le 03/12/2024 à 06h37

Bonjour à toutes et à tous

Tout d'abords merci à tous ceux qui témoignent ici, ça fait du bien de vous lire, on se sent moins seul et ça rassure.

Cela faisait 30 ans que je fumais quotidiennement du cannabis, principalement le soir et le week-end (3 joints le soir herbe et hash) et un peu plus le week-end. Ainsi que des clopes mais moins souvent, je n'ai jamais réellement aimé ça.
A partir du confinement et du télétravail, ma consommation de cannabis a doublée, je fumais dès le matin et jusqu'au coucher et ce malgré un infarctus il y a 8 ans duquel j'ai réchappé sans séquelle.
Suite à ca, j'avais arrêté pendant 2 mois puis bêtement repris, mais je n'étais pas prêt. Il m'a fallu 8 ans pour l'être.

J'ai donc pris cette décision de moi-même pour ma santé, pour arrêter de dépendre des dealers, de devoir aller au tabac, penser à avoir toujours des feuilles à la maison, penser à cacher tout le matos pour ne pas que les enfants ne tombent dessus. Me cacher d'eux pour ne pas qu'ils me surprennent en train de fumer. Bref, depuis que j'ai arrêté, je suis libéré de tout ça et ça m'a fait beaucoup de bien... quelle charge mentale en moins dans ma vie !
J'ai profité d'un voyage à Bali à la Toussaint où il était évidemment inenvisageable d'emporter quoique ce soit ni d'acheter sur place pour me "forcer" à arrêter deux semaines. J'ai fumé mon dernier joint la veille du départ et j'ai jeter tout mon petit matériel (boites, paquets de feuille, carnets de filtres, grinders,...) à la poubelle pour que la maison soit complètement clean à mon retour. J'ai continué la clope pendant le voyage, j'ai fini mon dernier paquet en rentrant et j'ai également arrêté 4 jours après notre retour.

Aujourd'hui, je suis très fier de moi (ma femme aussi) et ultra motivé pour continuer à me battre et y arriver. Je sais que je ne reprendrais pas, je galère bien trop pour me réimposer d'arrêter une autre fois. C'est justement ce qui m'amène ici aujourd'hui car j'ai maintenant arrêté les joints depuis 44 jours et la clope depuis 27 jours. Et c'est dur !

Physiquement c'est très dur. En plus comme je suis devenu hypocondriaque suite à mon accident cardiaque, j'ai l'impression d'avoir toutes les maladies existantes depuis mon arrêt (enfin, encore plus qu'avant). En plus j'ai un oncle en phase terminale d'un cancer du pancréas, autant vous dire que je suis persuadé d'en avoir un moi aussi. Et je viens de perdre un cousin qui a exactement mon âge, décédé d'un arrêt cardiaque en faisant du sport.

Tout ça pour dire que j'ai ou ai eu à peu près tous les symptômes que j'ai pu lire ici chez les uns et chez les autres :
- Insomnies (5h de sommeil max depuis 1 mois par tranches d'1h-1h30), ce qui engendre une grosse fatigue physique et mentale supplémentaire.

- Picotements et pressions dans le visage et dans les bras
- Palpitations
- Sensations d'oppression du sternum et de difficulté à reprendre mon souffle
- Douleurs intercostales, notamment à gauche et au niveau du coeur (vu ma cardiologue, ECG normal mais tension et rythme cardiaque plus hauts que d'habitude alors que j'était réglé comme une horloge depuis 8 ans)
- Vue qui déraille par moment
- Sensation de mal être (surtout le soir)
- Sensation de flou par moment
- Difficultés à m'enthousiasmer pour ce qui me faisait plaisir auparavant
- Difficultés à me concentrer
- Douleurs abdominales et dans le dos
- Irritabilité (j'essaye de la contrôler mais avec deux ados à la maison parfois c'est compliqué)
- Arrière goût un peu métallique et désagréable dans la bouche quand je déglutis depuis presque 3 semaines. Un aidant d'ici m'a dit que c'était normal (ça me faisait flipper)

En termes d'accompagnement : Ma médecin Généraliste m'avait prescris des anxiolytiques légers (Atarax) mais j'ai détesté ça (cerveau encore plus embrumé et nuits pas forcément meilleures), j'ai donc arrêté après une prise.
J'ai essayé aussi la Mélatonine à diffusion lente (Microbianne) mais les nuits n'étaient pas forcément meilleures non plus et cela me provoquait des somnolences pendant la journée (pas pratique au bureau).
J'ai refusé les patchs pour la nicotine, je machouillais un Nicorette de temps en temps mais c'est vraiment trop mauvais, j'ai aussi arrêté. Du coup, je le fais à la dure, tout au mental.
Je fais beaucoup de sport. Ca m'aide mais je suis très fatigué. Bien plus qu'avant où je pouvais fumer un joint juste avant d'aller jouer au tennis et péter le feu sur le court.
J'ai également téléchargé l'appli QUIT WEED qui permet de suivre sa déconsommation (grammes non fumés, joints non fumés, économies réalisées) et l'amélioration de sa santé par étapes. C'est très motivant. J'ai fait pareil avec une appli pour la cigarette qui s'appelle "Arrêter de fumer".
J'ai commencé une thérapie de Sophrologie hier soir. On verra ce que ça donne.

Je sais que tout ça est pour le mieux et qu'il faut être patient, mais je trouve déjà le temps long et à lire certains témoignages, cela peut perdurer plusieurs mois... youpi. Mais on va s'accrocher

Merci pour vos réponses et courage à tous