Forums pour les consommateurs

Témoignage

Par Ovie Posté le 03/02/2025 à 00h54

Bonjour,

Je consomme du cannabis depuis vingt ans et j'ai décidé d'arrêter. Je suis partie sur un arrêt total.
J'ai déjà fait deux longs arrêts au cours de ma vie (deux bébés) et honnêtement ça n'a pas été si difficile parce que je savais que je reprendrai. Cette seule idée que l'arrêt n'était pas définitif suffisait à me rendre la chose presque amusante, en tout cas moi qui aime les challenges je l'ai vécu de façon ludique. Mais aujourd'hui pas de raison « légitime » de me tenir à ma décision avec cet aspect définitif qui est vertigineux.
Après chacune de mes grossesses je m'étais dit que la reprise serait uniquement récréative, que je parviendrai à consommer le cannabis comme je consomme l'alcool par exemple (c'est à dire très occasionnellement) mais à chaque fois ce fut un échec. La reprise s'est faite en douceur et a très vite dérapé puisque je fumais quotidiennement. C'est donc évident que pour moi la réduction ne peut être que totale
J'en suis à cinq jours d'arrêt. C'est dur. Le syndrome de sevrage est fort. Le pire pour moi ce sont les insomnies.
Je sais pas si mon témoignage peut aider, j'ai beaucoup hésité avant d'écrire mais finalement je crois que c'est plus pour que je le fais. Je remarque que lire le témoignage des autres a un effet apaisant en ce qui me concerne. Le fait de témoigner me soulage d'un poids également.
Au plaisir de lire quelqu'un …..