

Forums pour les consommateurs

## 20ans de cons et de culture fin

Par Juicyj49 Posté le 25/07/2025 à 06h55

Bonjour à tous,

Un témoignage de plus dans ce forum ,pour apporter mon expérience 4 mois que j'ai arrêté cette drogue qui a détruit une partie de ma vie et une reconstruction difficile je fume depuis mes 16 ans culture et donc herbe à volonté je ne me voyais jamais arrêté 2a 3 spliff quotidien mais il ya 5 mois j'ai eu une prise de conscience que je devais arrêter et j'avais beaucoup d'effets négatifs, cela fait 4 mois je suis passé par beaucoup de symptômes insomnie, pas d'appétit, mal de ventre, anxiété,phobies,mal être,l'impression de mort imminente, paranoïa,nervosité... vraiment dur à vivre au quotidien suivi médical traitement qui m'aide à l'heure d'aujourd'hui après 4 mois certains symptômes sont partis d'autre reste c'est dur mais sa s'améliore jamais j'aurais pensé que cette plante puisse être aussi mauvaise ...maintenant j'essaie de reconstruire une nouvelle vie mais je sens que le sevrage n'est pas fini ...

Juicy

### 2 réponses

---

Abijaaaj - 25/07/2025 à 14h33

Salut alors voila j'ai 18 ans et sa fais 1 ans que je suis dedans j'arrive pas à m'arrêter je veux mais j'y arrive pas et je sent que sa détruit ma vie .le seul pis dure pour moi c'est les Bedodo avant de dormir je sais plus faire sans .Alors j'aurais juste une question comment as tu fais pour faire disparaître être habitude?

Juicyj49 - 25/07/2025 à 20h25

Salut Abijaaaj,

Bon sa fait un an que tu es dedans profite en maintenant sur tout si tu as l'envie dans un coin de ta tête pour arrêter, essaie se penser au négatif que sa apporte et puis l'arrêt sera plus simple et moins dur que si tu était rester longtemps dans cette conso moi j'ai 34 ans et j'aurais du arrêté il ya bien longtemps maintenant je paye le prix de ces années conso et j'ai des regrets ... déjà j'ai eu envie de faire autre chose de ma vie des nouvelle activité et ne plus être esclave du produit se sentir libre et bien sans être en meilleure forme mentale moins fatigué plus concentré... je me suis éloigné de mes fréquentations qui fume et j'ai cherché des nouvelles activités pour m'épanouir autrement , le déclic a été aussi dans le fait que je me suis lasser de sa et que sa ne m'apporter rien de bon par rapport à ce que le cannabis a comme effet néfaste pense à ton futur et à tu envie d'être accroc à cette plante ,tu es jeune et sa fait peu de temps fixé toi des objectif pour ralentir dans un premier temps et des délais sa aidera pour le début

Juicy

