

Forums pour les consommateurs

## 32 ans, clean, mais peur d'être “abîmé” à vie (Weed)

Par Taroto22 Posté le 09/08/2025 à 21h23

Salut à tous,

J'ai 32 ans et je suis clean depuis peu. J'ai arrêté complètement le cannabis il y a quelques semaines, après des années de consommation quotidienne. J'ai aussi eu quelques expériences passées avec la cocaïne et l'ecstasy (courtes, environ 6 mois pour la C, avec des amis qui consommaient). J'ai arrêté il y a plus d'un an et je sais que je ne retoucherai jamais à ces drogues. C'était un passage de ma vie, pas forcément désagréable, mais mon cercle d'amis a changé et, avec le recul, nous étions bêtes.

Il y a 3 semaines, j'ai jeté toute ma weed. Je ne compte jamais reprendre, quitte à souffrir. Je pense que j'en suis dégoûté.

Physiquement, ça va mieux qu'au début. J'ai fait un bilan sanguin hyper complet et détaillé : tout est ok. J'ai même consulté un cardiologue qui m'a confirmé que tout allait bien aussi. Mais psychologiquement, j'ai peur que ma consommation (surtout C et ecstasy) ait laissé des séquelles irréversibles sur mon cerveau et que je ne sois plus jamais le même. J'ai souvent du brouillard mental, moins de motivation qu'avant, et parfois je me demande si mon cerveau pourra vraiment récupérer un jour.

Est-ce que certains d'entre vous ont déjà ressenti ça ? Combien de temps vous a-t-il fallu pour retrouver un état mental normal après avoir tout arrêté ?

PS : je ne bois quasiment jamais d'alcool, je n'aime pas ça.