© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Témoignages de consommateurs

la fin de l'illusion?

Par clochard Posté le 5/12/2025 à 22:17

Bonjour, après avoir lu nombre de récits, il me faut témoigner à la lecture de tant de personnes qui comme moi ,se retrouvent piégés mentalement par l'arrèt du canabis.
J'ai 65 ans et je fumais de l'herbe que je produisais, depuis l'age de 14 ans, après une radio des poumons fin 2024 ou l'on m'a diagnostiqué un amphysème pulmonaire, j'ai décidé d'arrèter le pétard et le tabac, que je consommais de manière déraisonnée à longueur de journée. .
Contre le tabac en Janvier 2025 , je me suis fait faire un coup de lazer et 'j'aii assez bien supporté l'abstinence des deux ,avec de la motivation, mais avec des sautes d'humeurs , du ressentiment et une certaine tension interne.
Pour changer de rythme ,je me suis mis à la course à pied et natation à retrouver le souffle perdu depuis tant d'années de consommation .Je suis également sevré de l'alcoolisme d'une décénie depuis 2020, après séjour en détention et bracelet électronique.
La personne avec qui je partagais ma vie depuis 15 ans' as bientot plus voulu de moi, en Mars , à cause de ce caractère excésssif et négatif.
Au début j'ai accepté l'usure de la relation , mais au fil des mois, je ressentais un manque affectif de plus en plus grand, en tentant de renouer,en Septembre je me suis rendu compte de l'illusion que je projetais sur cette personne alors qu'en réalité , elle ne me considérais plus depuis plusieurs années sinon par intérèt , Elle insensible et moi hypersensible , en grande dépendance , fragmenté.
Avec un sentiment de culpabilité et de détresse mentale, fin Septembre, je me suis décidé de consulter un psy , en pensant à de la dépendance affective,.Certes , cette rupture est une cause , mais en lisant les témoignages et malgré les avantages d'intuition que m'as procuré le pétard, je me rends compte qu'il sagit de la plus grande iillusion de ma vie , pendant toutes ces années.
Comme d'autres , je me trouve isolé socialemant , avec un sentiment de vide et d'errance , de perte de confiance en moi , sans idéal , blasé ,un retraité déchet, depuis le jour de mon arrèt de consommation.bientot 1an.
Récemment, j'ai du me faire prescrire de la chimie car je ne dort plus qu'une heure par nuit, réveillé brusquement par mon mental emballé , indomptable, .
la seule chose qui m'apaise pour l'instant est la méditation et le yoga pour se recenter.
Obsédé par la rupture comme cause principale ,j'étais loin de me douter que l'arrèt de la Weed pouvais détruire l'équilibre psychique de cette façon, maintenant je vais pouvoir orienter mon analyse sur les sujets que le pétard m'as fait ignorer qui remontent à l'émotivité de l'enfance.
Cette prise de conscience à travers les témoignages ne font que valider la détresse et la débacle émotionnelle des situations d'abstinences.
C'est pour moi un soulagement et une voie de guérison de mieux comprendre les causes de ce désarroi .
Merci de vos impressions et surtout je souhaite à ceux qui comme moi traversent des moments difficiles du à l'abstinence, c'est déja le plus grand pas vers la fin de l'illusion , dépasser ces expériences néfastes pour rebondir et ,encourager la belle réalité qu'est la vie.