

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'arrêt du cannabis.

J'ai 65 ans et je fumais de l'herbe que je produisais, depuis l'âge de 14 ans, après une radio des poumons fin 2024 ou l'on m'a diagnostiqué un emphysème pulmonaire, j'ai décidé d'arrêter 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 laser et j'ai 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 décennie depuis 2020, après séjour en détention et bracelet électronique.

La personne avec qui je partageais ma vie depuis 15 ans' as bientôt plus voulu de moi, en Mars , à cause de ce caractère excéssif 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 considérait plus depuis plusieurs années sinon par intérêt , 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 socialement , 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 arrêt de consommation.bientôt 1an.

Récemment, j'ai dû me faire prescrire de la chimie car je ne dors 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 recentrer.

Obsédé par la rupture comme cause principale ,j'étais loin de me douter que l'arrêt de la Weed pouvait 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 déjà 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.