© Drogues Info Service - 18 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

C'est l'heure d'assumer !!!

Par Ledouney7828 Posté le 16/10/2026 à 12h58

Voila!bonjour

J'ai 37ans,17ans de conso de cannabis.shit et beuh quand dispo

Un travail,une maison,un vie en apparence normal.

J'ai commencé a fumer pour echapper a une depression,une solitude,un sentiment de ne pas etre a la hauteur a l'attaque de la vie active,attaquée trop jeune!!!une anxiété permanente!!!

Je bosse dans un domaine qui nécessite de la concentration.(pas d probleme de ce coté la)

Malheuresement je me suis épuisé pendant 5ans adosser comme un forcené (sans reel vacance)la depression a pris le dessus donc un burn out,j'ai jamais ete traité pour ça,on m'a bien prescrit des anti depresseurs,mais je ne voulais pas mélanger avec du canna,donc j'ai laissé couler!

En arret depuis 5mois!!!merci a mon medecin qui est bienveillant et témoin de ma chute!!

Je fumais beaucoup (5/6joints le soir,souvent le ventre vide),mais pas de cigarette en journee)mais ça m'a deglingé le clapet de l'estomac...et depuis c'est pas drole,j'ai des douleurs permanentes aux sinus...lié a l'acide de l'estomac qui remonte et enflamme les sinus (ça se nomme "la pepsine"qui l'eu cru).et une tension a 10!!!!la fatigue me flingue

Très dur de trouver les repos!!!

J'ai arreté net le cannabis y'a 1mois,puis le tabac et le cbd 2semaine plus tard.quand le corps lache faut pas l'ignorer!!

J'essaye de tt faire bien,mais je suis seul dans mon mal,c'est terrible!!je donne le change pour pas faire mal a mes parents qui ignore tt de cette ancienne conso....

J'ai lu sur ce site tellement de témoignages qui m'ont aidé a prendre consience qu'il fallait que j'arrête!!!

Le cocktail depression,cannabis,solitude,fatigue a terme peut etre mortel.

J'ai supprimé la bière aussi(1l a 3l le samedi),je ne plus passer du temps sur le pc car mal de dos,et envie de fumer...j'ai du mal a m'occuper sans bosser!!!

En gros je me retrouve sans plaisir artificiel du jours au lendemain sans médicament pour m'apaiser,enfin s!!!i j'ai mon chat ,j'ai envie de tenter comme ça...les sympthomes sont terrible,et j'espère que ce n'est pas

plus grave...y'a une sorte de peur,prisonier de mon corps.

J'ai conscience que j'ai voulu m'achever...me faire payer je ne sais quoi,il est temps d'assumer!!!et c'est beaucoup plus facile quand le déclic a eu lieu!!!

Je vais marcher 1h par jour sans essoufflement pu toux ça me rassure,je mange mieux,me couche a heure régulière,mais ça va pas forcement mieux.je serre les dents essaye de dormir.

Concernant le sommeil,je me reveille fatigué,meme si ça un tt petit peu mieux,je fais des cauchemars(normal a l'arrêt du canna)mais d'une précision qui me fait souffrir...j'ai décidé que mon arret du THC serait définitif,suite a un cauchemar ou je pleurais de désespoir sur un banc d'une église avec mes larmes qui.coulaient sur le banc en bois,ce genre d'expérience plus vraie que nature,ça fait flipper!!!ça contraste avec ('absence de reve/cauchemar du THc)

J'ai RDV chez l'ORL dans 1mois j'espère qu'il pourra m'aider pour mes.douleurs aux sinus!!j'ai passé scanner et IRM pour me rassurer!!!j'ai des polypes(c'est Bénin apparemment)

Merci a ceux qui ont lu,prenez soin de vous!!!

J'avais besoin de vider mon sac,resté trop longtemps fermé!