© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Forums pour les consommateurs

20 ans de Cannabis et l'espoir d'arreter

Par Profil supprimé Posté le 04/02/2015 à 00h14

Si vous lisez ces lignes, c’est déjà que l’espoir est en vous.
J’ai pas mal rodé sur ce site, lu beaucoup de témoignages…qui m’ont fait dire…finalement je ne suis pas le seul dans cette situation. Ca m’a fait du bien de lire que d’autres essayaient de s’en sortir, que d’autres pouvaient aussi faire des rechutes…Alors j’y vais, je me lance, je raconte mon expérience…Je vais essayer de faire la version courte tout de même !
Comme tous j’ai commencé à fumer vers 16 ans…à l’époque j’avais le bedot « festif », en soirée, entre amis…je me rappelle qu’en ce temps, une minuscule boulette m’avait fait un mois…C’est un World Record quand j’y pense !!!
Bref, comme beaucoup j’ai découvert les plaisirs de la fumette tout seul…et puis tout a très vite dégénéré…Le repli sur soi-même, la dépendance, les sauts d’humeur…les plans glauques pour s’en procurer…Tout ce manège a durer 20 ans tout de même…
Depuis 2013, je me dis que j’ai un problème, que je n’ai pas besoin de cette merde…mais voilà c’est dur…Je suis passé par plusieurs étapes…J’essayais de faire des pauses 3 jours par ci par là, puis je refumais de plus belle…J’en sui donc venu à la conclusion que je ne savais pas gérer la possession de Cannabis…J’ai alors décidé d’arrêter d’en acheter, mais pas de fumer…Je m’autorisais donc à tirer sur tous les pecos que je voyais…jusqu’à rechercher la présence de tous mes « amis » les fumeurs…s’en était pathétique…je faisait la tournée des artistes pour fumer à tous les râteliers…et c’était dur le soir chez moi…Bref encore un échec cuisant…
En 2014 je me suis dis t’arrête tout court…j’ai passé l’année à arrêter…puis rechuter…Une fois j’ai quand même tenu un mois (World Record ?) puis rebelote j’ai fumé comme un cochon. Je me suis toujours dis t’arrêtes tout seul, t’en parles à personne, t’es pas une balletringue…t’as le cœur vaillant…mais voilà, après j’écrasais mon dernier bédot…et des le lendemain je me disais que j’avais tout de même plus de courage et d’abnégation le spliff à la main. C’est dur de tenir…en plus je devenais une teigne pour mon entourage…Je ne dormais plus la nuit…
Viens le 31 décembre 2014, je finis ce que j’ai et j’arrête…Le 04 janvier j’achète…putain que c’est dur. Et je découvre ce site…
Je me mets à lire tous les fils de discussion, je découvre qu’on est plein comme moi…
J’arrête à nouveau le 17 Janvier, c’est chaud, c’est dur…je retourne sur ce site…et là…on me parle.
Je discute avec un modérateur en live…ça fait du bien, je lâche tout…il me sort les trucs qu’on peut lire de partout…tu peux te faire aider…les solutions qui s’ouvrent à moi…je lui dit bof, j’aime pas trop parler de ça…alors sauter le pas…chais pas !!!
Finalement cette discussion fais son bout de chemin dans ma tête…j’en parle à mon médecin généraliste…Je lui dit que j’ai la foie, que j’essaye mais que c’est dur, que je ne veux pas être une teigne pour mon entourage, que je veux dormir la nuit…Il m’écoute et me prescrit des medocs, il est gentil et ça fais du bien…de vider son sac.
Depuis je ne lâche rien…19 jours sans rien du tout du tout, chuis fier comme un coq, même si rien n’est gagné…pour la première fois dans ma vie je dors, je ne suis pas une teigne…et je ne fume plus !
Je ne vous cache pas que c’est encore un peu dur quand je rentre du boulot…question d’habitude je crois…Mais j’ai grandis de tous mes échecs, j’ai bien identifié toutes les situations à risques qui m’ont

conduites à mes multiples rechutes…je me sens aidé en plus ! Je n’ai vu le généraliste qu’une fois…je dois le revoir un mois après…mais son oreille attentive, ses medocs…j’ai toutes les cartes en main pour y arriver. Alors voilà lâchez rien…pour arrêter…il n’y a que l’abstinence

7 réponses

Profil supprimé - 04/02/2015 à 11h47

Quelle belle lettre…C'est tout à votre honneur!
Je suis très touchée car vous allez aider tellement de gens avec de tels aveux.
Moi, je pense à vous en tout cas.
Courage.
Cécile de Toulouse

Profil supprimé - 10/02/2015 à 09h39

Bravo.
On est avec vous, il faut tenir bon.
Chaque jour gagné est une victoire en +.

Profil supprimé - 10/02/2015 à 22h29

Merci mesdames, ça me touche de voir vos commentaires. Alors voilà, je rajoute quelques complètements. Pour ceux qui se demandent les médicaments ne sont pas assommant...le dosage est très léger et il n'y a aucune dépendance. Ils sont tout de même de la famille des anxiolytiques. Toujours clean depuis mon arrêt...je ne vous cache pas que ca reste un peu dur par moment...mais je m efforce de désintoxiquer mon corps. Boire beaucoup d eau...et dernièrement...cerise sur le gâteau j'ai repris le sport . Il m'arrive aussi d'avoir des journées sans y penser...mais bon ya encore quelques pensees malsaines de temps à autre. Bref rien n'est gagné mais ca reste mon plus bel arrêt. J attend avec impatience ma date anniversaire afin d'exploser mon record. J'ai aussi hâte de revoir mon médecin la tête haute. Merci à vous et lâchez rien.

Profil supprimé - 02/03/2015 à 14h57

Félicitation,

moi j'ai rechuté et ça fait quelques temps que je ne suis pas revenu sur ce site. Comme toi, j'ai déjà fais quelques essais mais toujours repris de plus belle. J'essaie de vivre avec un seul bedot le soir mais comme j'y pense sans arrêt, je fume (j'aurais bien sûr plus de courage après)... Je dois voir une psychologue car j'ai peut-etre juste besoin que quelqu'un m'écoute. Mon compagnon ne veut pas arrêter et je lui en veux de ne pas comprendre. ça me bloque et je fume encore plus. Dur dur les habitudes... Je crois comme toi que seul l'arret definitif est possible mais je n'arrive plus à accepter les désagréments du sevrage (colère, insomnie...).

Courage et j'espère que ton exemple va me faire reflechir

Profil supprimé - 25/06/2015 à 08h12

Bonjour,

Je relis et relis ce post et quelle belle lettre effectivement!!!!!
Je galère pour arrêter ces 25 ans de fumette....Je me retrouve dans tes phrases et grâce à ça je suis allée au CSAPA, il y a 4 mois, pour y trouver de l'aide mais cela n'a pas porté ses fruits.
Elle m'a proposé une psy pour parler avec, mais j'en vois déjà une, elle m'a prescrit des médocs qui m'ont rendu molle et démotivée (j'ai donc arrêter au bout de 2 jours). Le médecin du csapa que j'ai vu, m'a dit que pour le sevrage cannabis, il n'y avait pas de vrai solution, seule la volonté et le sport..... pfffff...
Donc depuis, j'oscille entre des moments de sevrage (j'y suis actuellement depuis 2Jours) et des moments où je retombe dedans et avec excès..... Je culpabilise d'aller en acheter (et en plus je galère) et je me sens mal si je ne fume pas....
Je m'ennuie aussi, je ne sais pas rester longtemps sur qqchose (sauf le bedo!!!!).
Pour l'instant je ne travaille pas (j'élève mon fils de 3ans) mais il est qd mm à l'école depuis le début 2014, et mon chéri travaille beaucoup, du coup je m'ennuie.... Je n'ai plus de relation de camaraderie.... et je me renferme.
Je sais que ce n'est pas ce que je dégage quand on me voit, car je semble motivée et dynamique, c'est ce qui à certainement contribué à ce que le médecin du csapa me fasse comprendre qu'il y a des gens qui sont plus dans le besoin d'aide que moi....
Mais voilà, je n'en peux plus de cette dépendance, même si elle va et elle vient, je voudrai de tout mon coeur qu'elle s'en aille et que je sois en paix....
Voilà, je voulais juste te remercier pour ce message et faire un peu partager mon état d'âme....
A plus

Profil supprimé - 08/07/2015 à 14h52

Je suis quelque peut admiratif de ta réussite , félicitation en espérant te rejoindre au clan des personne clean

amicalement

Profil supprimé - 16/07/2015 à 12h14

Un GRAND bravo ! Je suis très admirative, j'aimerai tellement y arriver aussi...