© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

10 ans déja..

Par Profil supprimé Posté le 15/01/2016 à 08h55

Bonjour à tous,

Alors voila, je témoigne, je me présente:

J'ai aujourd'hui 23 ans et ça y est, ça fait déjà 10 ans que je fume...

Comment j'ai commencé? Bah au collège, un petit séchage de cours avec des amis, on m'a proposé et j'ai accepté... Mon dieu ce que ça a été bon!!! Et dès cet instant, j'ai commencé à fumer régulièrement, à acheter quasi toutes les semaines à dormir en cours... Mais on s'en fout au collège, on se dit que c'est pas important les cours, que c'est plus important de fumer et s'amuser...

J'ai donc raté mon brevet et redoublé ma 3°... Ma mère, qui savait que je fumais (clopes et pétards) m'a inscrit dans le privé en se disant que j'aurais moins de chance d'avoir de mauvaises rencontres. Ce qui a marché... pendant 3 mois... Et j'ai fait connaissance avec les fumeur de ce 2° collège et j'ai recommencé... Un peu plus sérieux cette fois, je fumais qu'après les cours et j'allais à tous... Résultat: J'ai eu mon brevet!!! Et me voila en 2nde, dans le même collège... Mais comme je rentrais défoncé le soir, que je claquais toutes (je dis bien TOUTES) mes thunes la-dedans, je me suis mis à piquer des sous à ma mère... S'en suivirent des punition, de la violence... qui n'ont fait bien sûr qu'aggraver les choses et j'ai recommencé à fumer la journée (le pétard du matin doit être celui que je préfère...) jusqu'au jour où la violence a été de trop, j'ai frappé (et bien fort) au visage de mon beau-père et je suis parti vivre chez mon père...

De là, bonnes résolutions: j'arrête le pétard, je me coupe les locks, je redeviens sérieux et gentil élève que j'ai pu l'être et je repars sur de bonnes bases. Ça a duré pour ainsi dire à peu près 2 mois... Je rencontre de nouvelles personnes dans ce nouveau lycée, je découvre des qualités que je n'avais pas eu l'occasion de fumer avant, on s'amuse (bah ouais, on est jeunes et cons alors on s'en fout...) et je me remets à fumer de bon matin... Alors là, c'est une dizaine de joints par jour: un le matin avec le café, un en allant au bus, un en allant en cours, un à la pause du matin, un ou deux à midi, un à la pause de l'aprem et après les cours je compte plus (40€ par semaine et à un bon prix...) mais je suis les cours, je passe à l'année supérieure et rebelote (sauf que là, je recommence à sécher les cours, j'augmente encore la conso...). Mon père, sérieux comme il est, me paye (voire me propose de me fournir à de meilleurs prix) quelques pétard et la je découvre que je fume vraiment de la merde... Mais qu'est-ce que c'est bon quand c'est bien gras et que ça te colle aux doigts, que quand t’effrite, ça gonfle autant, mmmh la bonne odeur poivrée... Mais papa se met aussi à boire et boire et boire, ne rentre plus à la maison, tape de sacrée crises... alors on fume encore plus pour oublier et on fait toujours des meilleures rencontres pour avoir de la meilleure qualité...

Petits problème avec la police, je me fait serrer alors que je suis en train d'acheter (et merde), la proviseur est au courant, me convoque, longue discussion, bonnes résolutions: que le week-end, jamais tout seul. Et je rencontre cette jolie demoiselle (fumeuse aussi mais que le soir)... Ahhh l'amour, mieux que la redbull pour les ailes... Je deviens sérieux, je fume plus (sauf le weekend bien sur), je suis les cours... Mais elle passe son

bac un an avant moi et se retrouve à 1h de chez moi (vous vous rendez compte?! 1h!!!) et je me remet à fumer la journée (sauf quand je vais la voir bien sur, là on attend le soir tranquilou) et je rate mon bac (bon en même temps, j'ai passé 1 trimestre entier à pas aller en cours... enfin si, à ceux de ma chérie à la fac...). Alors on emménage ensemble, je repasse mon bac, je ne fume plus que le soir...

Le bac passé, j'arrive à la fac et là, c'est la liberté, je fume quand je veux, je vais en cours quand je veux, je fais plus gaffe à ma conso, je dépense sans réfléchir et voila, je perd motivation, j'ai besoin de sous, je trouve pas d'emploi étudiant, j'arrête la fac... je fais donc un BTS en alternance (bah ouais, ça paie!) mais je claque mes sous dans la fume, je bois plus que de raison, je fume avant le travail (mon stage) et j'en ai marre, ça me fait chier, je m'ennuie au taf, j'ai pas de motiv...

Et là viens le drame, la boulette, la séparation avec ma chérie... Et là c'est la débandade, je vais aux cours quand ça me chante, je tape dans la MDMA, je bois tous les jours, j'arrête mon BTS parce que j'ai accumulé 3000€ de dettes et mes 800€ de salaire suffisent plus, je me retrouve eboueur, je me lève pas tous les matins, j'accumule les retards, les jours d'absence, je teste le LSD, je fume avant le boulot, je travaille sous LSD (faible la dose, je vous rassure, mais quand même, un quart de carton avant d'aller derrière le camion, c'est pas très sérieux) enfin bref, un an de débandade totale... Ma chérie revient, on se rabiboche, on se remet ensemble, et je me décide à redevenir sérieux.

Donc j'ai arrêté le LSD et la MDMA en juin dernier après un bon gros bad trip que j'ai bien cherché (un quart/demi taz, un carton bien trempé, un para de MD et un space cookie, sans compter les nombreux pétards et bouteilles décendues...). Et voila 6 mois que je me dis qu'il serait bien que j'arrête le pétard...

Pourquoi? me diriez-vous. Parce d'une, il y a les économies. De deux, je me rend compte que ça joue sur ma mémoire, ma concentration, mes humeurs qui sont devenues assez vacillante (je suis devenu lunatique, susceptible, con, colérique...) et ma santé (je tousse et je tousse) et aussi sur ma capacité à me lever le matin et mon appétit...

Alors voila, j'essaye, quand j'ai du stock, ma tentation est trop forte et je fume quotidiennement au moins 3 pétards par jours et quand j'ai plus de stock, je me dis "allez, cette fois c'est la bonne, tu rachète rien et tu fumes plus" et 2 jours plus tard, je rappelle mon dealer ou je pars au quartier...

Mon principal problème pour arrêter aujourd'hui, c'est pas l'ennui ou que je sais pas quoi faire d'autre, c'est surtout que le soir, l'envie est assez (un peu trop à mon gout) forte pour que je me grille mon pétard du soir ou alors, les événements de la vie, un peu stressants, que je n'arrive pas à gérer sans...

Alors depuis le début de l'année, j'avais plus rien en stock, ça le faisait bien, j'ai tenu 2 semaine. 2 semaines à me réveiller le matin de bonne humeur, avec de l'appétit, à bien dormir le soir, à être connecté au monde, réactif, dynamique, j'ai retrouvé mes facultés cognitives... Mais en ce début de semaine, quelques mauvaises nouvelles ont fait monter l'angoisse, le besoin de fumer et voila, j'ai craqué, j'ai racheté...

J'ai 12g en stock (ça va me faire au moins le mois si je fume quotidiennement et que le soir) et, petite victoire, j'ai fumé que mardi soir et hier soir...

Alors pour me préparer à la prochaine tentative d'arrêt (parce que je sens que je vais me remettre assez vite à fumer quotidiennement: j'ai déja envie de m'en refumer un bon, rien que pour être posé) je cherche des conseils pour supporter les moments difficiles, ne pas craquer quand le stress est trop fort, s’enlever dans ces moments là cette idée fixe qu'un bon pétard ça ferais du bien et ne plus penser qu'à ça dès le matin...

Merci pour vos futures réponses

2 réponses

Profil supprimé - 15/01/2016 à 13h46

Coucou Shiva,

J'ai lu ton témoignage, il est très touchant. Je te comprend tellement.

Moi aussi j'ai envie d'arrêter de fumer canna et tabac. J'ai un peu peur de compenser le manque par l'alcool. Je ne consomme pas d'autre drogue, j'ai essayer une fois la cocaine, j'ai bien kiffer mais heureusement que c'était juste une prise et que je n'en ai pas repris, je pense que j'aurais été accro tout de suite...

J'ai pris un rendez vous dans un centre d'addictologie lundi 18/01. En attendant, je fume encore, après le taff, le soir avant de me coucher avec mon homme. Je veux en finir avec la fumée.

J'espère que tu vas réussir à t'en sortir, si tu veux parler n'hésite pas, on peut s'entraider dans notre sevrage via ce site si tu le désire. Je pense que c'est une bonne chose d'un parler, on se sent moins seul et compris.

Profil supprimé - 15/01/2016 à 20h03

Oui, j'ai vu ta présentation et je t'ai aussi répondu. Je suis bien d'accord que d'en parler ça fait du bien. Je pense être dans une des dernières tentatives et c'est pour ça aussi que je partage.

Je me disais que faire de la prèv en collège ou lycée ça serait pas mal. Parce que je sais que moi, la prev par la gendarmerie ça m'a pas fait peur...

Alors que de réel témoignages ça pourrait ptet éviter à de nombreux jeunes de faire les même conneries que nous. Qu'est-ce que vous en pensez?