FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# FORTE DÉPENDANCE ET ARRÊT CANNABIS

Par Profil supprimé Posté le 26/11/2016 à 14h22

Bonjour, je ne sais pas trop par ou commencer...

J'ai fumé mon premier joint le jour de mes 15ans, à mon entrée en seconde: nouvelles têtes, nouvelle ecole, nouvelles expériences... (Je n'avais jamais rien fumé avant même tabac)

J'ai beaucoup aimé les effets de suite mais j'avais peur de devenir dépendant, donc je limitais fortement ma consommation. Puis, je suis tombé en dépression et les joins m'aidaient beaucoup à me sentir mieux, ça faisait passer les cours plus vite. J'ai commencé à fumer 1g par semaine, puis deux, puis trois... En 1ère j'ai commencé à boire de plus en plus d'alcool en fumant pendant les cours, au début c'était une bière avec deux trois joins le midi, puis c'est rapidement passé à 3 bouteilles de blancs par jours en continuant de fumer. À force de mélanger j'ai commencé à faire des bads trip en plein cours, à ne plus manger ni le matin ni le midi pour fumer et boire. Comme je trouvais l'alcool bien plus dangereux que le cannabis j'ai arrêter l'alcool.

Après une rupture amoureuse difficile en début de terminale, j'ai continuer à augmenter les dose, et j'ai découvert les avantages du shit (plus de thc et moitié prix par rapport à la weed) si bien qu'au troisième trimestre je fumais plus de 10g par semaine.

J'ai quand même eu mon bac du premier coup, et les grandes vacances m'ont permis d'avoir beaucoup de temps libre, si bien que ma consommation est montée jusque 30g les semaines soft et 50g quand j'avais beaucoup de soirées. Mes amis se sont Installés dans des appartements, du coup on squattais beaucoup de temps chez les uns, et c'était marrant de fumer toute la journée et toute la nuit, ce qui enclenché un cycle infernal on fume, on se fait chier, personne ne discute, alors on refume, puis tout le monde devient rapidement trop hs pour faire autre chose qe fumer dans le canap en écoutant de la musique. Mes amis sont allés en fac de lettres et ont rapidement découvert les joies du speed, de la c, de la MDMA, codéine... Moi j'ai toujours refusé.

J'ai commencé une formation professionnelle de musique dans une école privée en septembre, toujours à 30g par semaine. J'ai beaucoup de mal à me sociabiliser car à par pour les clopes il y a très peu de fumeur (deux sur 200eleves) car j'ai l'impression que les non fumeurs ne vivent pas dans la même réalité que moi, et ayant eu une enfance solitaire j'ai beaucoup de mal ne serait ce que d'engager une conversation.

Cela fais un mois et demi que j'ai pris conscience que ma consommation était un problème, car je m'isole de plus en plus dans ma solitude, que je me lève et me couche avec un join à la bouche. Durant ce mois j'ai diminuer ma consommation de 30 à 10g par semaine, j'évite le plus possible mes amis, je n'ai quasiment aucun lien avec les personnes de ma promo, je n'ai pas de motivation pour mon travail personnel alors que j'ai bientôt des évaluations pour mon diplôme, j'arrive très souvent en retard ou suis absent des cours pour fumer. Cela fait deux jours que j'ai rien fumé car je me suis forcé à ne pas me réapprovisionner, et je ne ressens rien d'autre qu'une profonde tristesse permanente et je me met en colère aléatoirement sans aucune raison. De plus je pense constamment à la sensation du produit (la décharge de dopamine parce que je doit avouer qu'à par ça le thc ne me fais plus aucun effet habituel) et je suis certain que j'arriverais pas à ne pas refumer la semaine prochaine (j'ai déjà essayer de refumer hier soir mais comme j'ai rien trouvé...)

Le pire moment est le soir car je me sens vide, je pense au produit et la mort, et le sommeil ne vient qu'au bout de 4/5h après avoir retourner une bonne centaine de fois mon oreiller... J'aimerais en parler avec quelqu'un mais ma solitude me sert de bouclier face à mon manque de confiance en moi, et je suis trop terrifié à l'idée d'entendre la voix de quelqu'un au téléphone ou de discuter de ça avec quelqu'un que je ne connaît pas.

Si quelqu'un a des conseils ou à réussi à arrêter de fumer... Je ne doit pas être le premier ni le dernier

## 1 RÉPONSE

**sallysally - 20/02/2020 à 23h31**

Coucou, j'espère que tu vas mieux? Je t'envoie plein de force, superbe témoignage.

Sally