FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LE FIL DE DISCUSSION POUR LES FEMMES

Par Drogues info service Posté le 23/05/2017 à 17h09

Bonjour,

Drogues info service vous propose ce fil de discussion à l'intention des femmes usagères de drogues. Cette discussion a vocation à rester en tête des forums afin de la retrouver facilement.

Les femmes qui consomment des drogues sont souvent stigmatisées et elles doivent affronter des difficultés psychiques, économiques et sociales qui leur sont propres.

Il nous a dès lors paru utile de proposer cet espace pour que les femmes qui viennent dans nos forums puissent retrouver les questions que d'autres femmes se posent aussi ainsi que les réponses qu'elles ont pu trouver. Nous espérons que ce fil de discussion deviendra un espace d'entraide "au féminin", dans le respect de chacune.

En parler est une étape difficile à franchir et ces forums, anonymes, faciles d'accès et modérés "a priori" vous permettent de le faire en toute sécurité.

Cordialement,

l'équipe de Drogues info service.

101 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/06/2017 à 17h13

Bonjour

J'ai besoin d'aide s'il vous plaît.

Une consommatrice de crack

Moderateur - 19/07/2017 à 15h30

Bonjour Brooklyn,

Il n'y a pas eu de réaction à votre demande. Peut-être pouvez-vous donner plus de précisions sur votre situation et sur ce que vous avez déjà essayé de faire ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/07/2017 à 17h27

Salut Brooklyn ! Tu es encore là ? Tu racontes un peu où tu en es? À bientôt !

Profil supprimé - 31/07/2017 à 09h24

Salut Brooklyn, raconte nous un peu ta situation. on pourra peu être t'aider. Cordialement

Profil supprimé - 10/08/2017 à 03h01

Je suis mineure et consommatrice de cannabis (beuh shit)
J'ai besoin d'aide pour arrêter vraiment

Profil supprimé - 10/08/2017 à 10h56

Bonjour neh1961,

J'ai 30 ans et je fume depuis mes 16 ans... Au début c'était des joints en soirées et a mes 20 ans quand je suis parti en etude je pouvais fumer quand je voulais dans mon appartenant et sa a été de pire en pire....
Maintenant a 30 ans jen fume de 3 a 15 par jour... Et je fais des crises d'angoisse... Je cherche désespérément un moyen d'arrêter...pour enfin être maman un jour....

Tout ça pour te dire de vraiment rester motivé sur ta lancé, plus tu t'en débarrassera vite mieux se sera...

Perso j'ai pas encore trouvé la solution donc je peux pas t'aider mais je suis de tout coeur avec toi.

Profil supprimé - 16/08/2017 à 11h04

Bonjour... je suis aussi consommatrice de crack et d'héroïne aussi depuis 8mois... mon copain est au courant depuis peu, mais le manque me fait si peur que je ne sais comment me débarrasser de tout ca ...

Profil supprimé - 28/08/2017 à 17h51

Bonjour, je comprends ta peur du manque, courage, courage à toutes. Je suis moi même perdue, enceinte de 4 mois, je le sais depuis un peu plus de deux semaines et j'ai gardé ça pour moi une petite semaine avant de réussir à en parler à mon copain. C'est tout nouveau. J'ai 23 ans et il a 27 ans, ce bébé était pas voulu J'ai ma première écho jeudi et c'est l'angoisse ! Nous consommons de la cocaïne tous les deux et j'ai peur pour mon bébé j'arrive pas à arrêter ! C'est dur ! Et le pire c'est que lui ne veut pas arrêter !

Profil supprimé - 30/08/2017 à 14h09

Bonjour Kiara et Heartless je peu partager mon expérience avec vous si vous le souhaitez les filles, j'ai consommé de l héroïne de mes 23 ans à mes 28 ans et en grosses quantités, jamais par le sang par contre mais j'ai réussi ainsi que mon homme à arrêter après des années de galère, le manque était ma pire hantise et avec le recul maintenant je me dit que j était juste angoissée... Biensur je vais pas vous mentir j ai du passer par un csapa et un traitement de metha mais pfff quel soulagement !nous avons aujourd'hui une magnifique petite fille et une vie normale, seul bémol cette saleté m à laissé des traces, j'ai une fibromyalgie, des migraines accompagnées de troubles neurologiques très désagréables

---

Profil supprimé - 30/08/2017 à 14h12

Par contre Kiara la cocaïne est dangereux pour la grossesse contrairement à l héroïne et les opiacés, il faut que tu en parle aux médecins normalement ils te dirigent vers le csapa pour t aider à arrêter et TU PEUX LE FAIRE ! Un bébé c est mille fois plus merveilleux que la cocaïne, je t assure ça vaut le coup ! Je suis prête à donner mon numéro à celles qui ont besoin de soutien

---

Profil supprimé - 30/08/2017 à 14h53

Bonjour Kiara.

Surtout parles en à la maternité car tu vas avoir un suivi plus important . Comme le dit Maya la coc c'est chaud pendant la grossesse. Quand j'ai su que j'étais enceinte j'étais un peu paniquée mais on m'a orienté sur une super gynéco spécialisée addicto à l'hôpital. Elle m'a vraiment aidé sans me juger. Mais à chaque écho je flippais...
Moi c'était l'héroïne et je ne voulais pas que mon bébé naisse en manque... Avec la volonté j'ai réussi à arrêter la cam (alors que mon copain consommait à à côté)) puis le sub 3 semaines avant l'accouchement. J'étais fière (ce n'est pas forcément conseillé par les Doc)
Bref n'hésite pas, si tu peux, à changer d'environnement...

Bon courage,

N'hésite pas !

Moderateur - 31/08/2017 à 11h25

Bonjour Kiara,

Même si vous continuez à consommer de la cocaïne pendant votre grossesse parce que vous n'arrivez pas à arrêter vous pouvez faire le mieux pour votre futur bébé.

Vous pouvez par exemple vous attacher à en consommer le moins possible dans la limite de ce qui est supportable pour vous.

Vous pouvez également, la cocaïne étant plutôt coupe-faim, faire très attention à bien vous alimenter pour apporter les bons nutriments à votre fœtus. En vous nourrissant bien et en le nourrissant bien vous favorisez son développement.

Vous pouvez entamer un suivi de grossesse avec des équipes spécialisées pour les situations de prise de drogues pendant la grossesse. Il existe plusieurs structures en France où vous ne serez pas jugée et où vous serez accompagnée dans les meilleures conditions pour que votre grossesse se passe bien. Pour ce faire je vous engage à contacter notre service (0 800 23 13 13) pour qu'un conseiller puisse vous orienter ou à utiliser le formulaire de recherche que vous trouverez au bas de cet article :
http://www.drogues-info-service.f...ens-d-apprendre-que-j-etais-enceinte

Vous pouvez, s'il n'y avait pas d'équipe spécialisée près de votre domicile, vous tourner vers vos médecins de proximité et vers un

Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) où vous trouverez des personnels compétents. Pour trouver le Csapa le plus proche appelez-nous ou utilisez notre rubrique adresses utiles :
http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Nous savons qu'il est très difficile d'en parler lorsqu'on a l'impression d'avoir fait tu mal à son bébé. On se sent coupable et on éprouve de la honte, encore plus lorsqu'on a l'impression de ne pas pouvoir ou vouloir arrêter. Mais nous ne sommes pas là pour vous juger et il existe des professionnels qui ne le feront pas.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 31/08/2017 à 20h52

Bonjour Maya23,

Combien de temps il t a fallu pour arreter ? avez vous évolués au meme rythme avec ton mari ?
Etais tu encore sous métha quand tu es tombée enceinte ?

Je suis sous métha depuis plus d un an et j essaye de réduire régulièrement.
Etant tombée enceinte, je n ai pas eu le courage de garder le bébé.

Soyez fortes

Profil supprimé - 04/09/2017 à 23h00

Coucou Mélusine, il m à fallu du temps pour arrêter quoi? La metha ? Je la prend toujours, malheureusement je suis encore à 15 ce qui est prêt de la fin vu à quel dosage j'ai démarré... Oui on a toujours été plus ou moins au même rythme Saif maintenant car lui n à pas de problème de santé donc il a arrêté par diminution, sinon ça fait 6 ans que je prend la metha

---

Profil supprimé - 04/09/2017 à 23h03

Par contre oui je prenais la metha mais seulement 10 étant enceinte, j ai remonté car la péridurale pour ma césarienne m à complètement mise en manque, l anesthésiste était pas du tout formé et il a utilisé un produit sans le contrer à la fin avec un bloquer des récepteurs... Du coup j'ai remonté... Je m était bien renseignée sur les risques de sevrage pour ma fille, je l ai allaitée et il n y a pas eu de problème du tout

---

Profil supprimé - 08/09/2017 à 11h05

Bonjour Maya, merci pour le partage de ton expérience et bravo à toi puis à ton homme aussi, vous pouvez être fier de vous ! Pas de chance pour tes soucis de santé mais bon le principal c'est que tu t'en aies sorti. C'est vrai que l'angoisse joue beaucoup et c'est terrible parce que je veux arrêter mais j'y arrive pas ! J'en veux énormément à mon copain qui consomme devant moi ! Il dit que c'est pas grave ect... Ca me stresse encore plus parce que je sais que oui c'est chaud pendant la grossesse... Je m'en veux beaucoup ! Et j'ai vraiment peur de faire du mal à mon bébé... J'imagine bien que c'est mille fois mieux et pourtant j'arrive pas à grand chose !

Bonjour Julyetta, j'ai réussi à en parler à ma gyneco mais elle m'a fait des yeux ! J'avais envie de m'enfuir en courant ! Je n'osais plus la regarder en face, j'avais les larmes aux yeux, je m'attendais pas à ça ! C'était dur et c'est toujours dur, pas envie d'y retourner surtout que j'ai vraiment peur pour mon futur bébé. En tout cas, merci pour le partage de ton expérience et bravo ! Tu peux être fière de toi ça c'est sûr ! J'espère avoir la même force mais comme je l'ai déjà dis avec mon copain qui consomme à côté c'est dur, j'y arrive pas ! Comment tu as fais toi ? Il consommait aussi devant toi ? Moi oui... j'ai beau lui dire rien à faire !

Bonjour Monsieur le modérateur, merci pour tout vos conseils, ils sont très précieux pour moi car du coup je fais très attention à tout ça. Même si ok j'en consomme le moins possible que je peux, je trouve que c'est pas suffisant... Par contre, c'est vrai qu'avant je faisais pas du tout attention à bien m'alimenter n'ayant pas faim. Maintenant du coup, je me force assez souvent en petite quantitée et ça c'est déjà bien je pense. Vous m'avez conseillé d'appeler et ça à été très dur pour moi, j'ai réussi qu'hier soir et je ne regrette pas.

Maintenant il ne me reste plus que ce soir ou ce weekend à réussir à convaincre mon copain pour qu'il vienne avec moi au centre. Il faut qu'il réalise que c'est pas un jeu ce bébé ! Par contre je sais pas trop comment le convaincre de me suivre, on en a pas vraiment parlé hier soir donc je pense que je vais improviser en axant tout sur moi. Merci de reconnaitre que c'est vraiment pas facile d'en parler puis la peur d'être jugée c'est dur. Je me suis sentie jugée par ma gyneco ! Depuis j'ai encore plus peur donc j'espère qu'au centre ils me jugeront pas parce que j'arrive pas à arrêter et pourtant j'essaye, sérieusement j'en peux plus, c'est trop dur et comme m'a dit la personne que j'ai eu au téléphone hier soir, j'ai besoin d'aide et de soutien parce que là j'ai rien. Mon copain au contraire me rabaisse alors que c'est lui qui m'a embarqué dans la coke ! Je lui en veux et je m'en veux encore plus

---

Profil supprimé - 29/10/2017 à 21h03

J'ai 16ans. Je consomme de la cocaine et des amphétamines. J'essaie de faire une' pause dans ma consommation mais je y arrive pas seule. Enfin je me fais des traces avec des anti dépresseurs et j'augmEnte Ma consommation de cannabis car sinon je me sent très triste, nerveuse, angoissée voir même paranoïaque. J'aimerai arriver à arrêter tout cela mais c'est trop dure comment faire ?

Profil supprimé - 30/10/2017 à 10h58

Kiara comment ça va ? Donne des news! Carline tu as essayé de trouver un csapa dans les alentours ? Pour ce que tu consomme le manque est surtout mental, tu fais quoi dans la vie ? Courage faut diminuer par paliers

---

Moderateur - 06/11/2017 à 10h28

Bonjour Carline.gric,

Le conseil de Maya23 est un bon conseil. Je vais expliquer un peu plus de quoi il en retourne si vous voulez bien.

Vous êtes devant le constat que vous n'arrivez pas à arrêter seule la cocaïne et les amphétamines. C'est normal, ces drogues peuvent être des drogues puissantes et vous devez avoir beaucoup de tentation autour de vous. Lorsqu'on en prend souvent les périodes où on en prend pas son horribles à vivre, avec un gros sentiment de fatigue et de déprime. Cela rend encore plus attractif d'en reprendre et c'est un cercle vicieux.

Pour ce sortir de ce cercle vicieux il faut bien souvent de l'aide. De l'aide des proches qui ne consomment pas, de services d'aide à distance comme le nôtre et surtout de professionnels des addictions qui peuvent vous accompagner sur le moyen terme pour passer le cap du sevrage et vous aider à ne pas rechuter.

Vous pourrez entrer en contact avec de tels professionnels soit à travers une Consultation jeunes consommateurs (CJC), soit via un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Ces rendez-vous sont gratuits. Souvent une CJC est adossée à un CSAPA d'ailleurs. C'est souvent au même endroit. Les professionnels vous aideront à faire le point sur votre situation, à définir vos objectifs, les obstacles, la stratégie pour vous en sortir. Dans les moments difficiles comme dans les moments de réussite ils seront vos interlocuteurs pour vous aider à tenir le cap de vos objectifs.

Vous trouverez les coordonnées de la CJC ou du CSAPA le plus proche en appelant notre ligne d'écoute gratuite au 0 800 23 13 13 ou encore en utilisant notre rubrique "adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles.

Carline n'hésitez pas à franchir le pas, vous ne le regretterez pas. Venez aussi nous raconter la suite

Nous sommes tous là pour vous soutenir et vous aider à vous en sortir.

Profil supprimé - 15/02/2018 à 02h17

Bonjour je suis désespérée après avoir subit de gros chocs émotionnel en octobre,je sors d une grosse dépression, la poisse continu je fais la connaissance d une fille il y a un mois ,avec qui g schoter pour la 1 fois, je l ai fais plusieurs fois avec elle, mais ça ne me ressemble pas je sais même pas prk je fais ça, g très peur car seul je ne le fais pas, g peur de devenir comme cette fille qui fait ça tout le temps

---

Profil supprimé - 21/02/2018 à 05h34

Bonjour.
Je me présente : Nathalie, et je prends de la cocaïne depuis deux semaines maintenant. Je ne sais plus arrêter et ce soir j'ai mélangé vodka RedBull et cocaïne.
Les effets sont deux fois plus fort. Mais chez moi jamais d'euphorie.... Toujours de la dépression.

Profil supprimé - 06/03/2018 à 19h09

Salut brooklin mm blem on est démuni avec cette merde et les cure sont longues à la détente c dur je compatis quand t accroché on grille toute notre vie.

Profil supprimé - 08/03/2018 à 00h08

Salut mia et salut a toutes...
J'ai bcp diminué mais c'est encore difficile. Mon mec est à fond lui et à même quitté le nid pour aller sur Paris depuis 1 mois et demi mnt et je n'ai plis de nouvelle depuis 3 semaines.
Mnt j'en prend même sans lui ce qui n'était pas le cas avant. Pas de centre là où je vis ni de réunions anonymes.
Je suis démunie...

Profil supprimé - 08/03/2018 à 20h26

Cc brooklin c le bad total j'ai 34 ans chez mes parents pas de mec plu de vie je pense mm au pire j'ai plus gout à rien si je peu le permettre fait une cure tu peux pas rester seule mm si je sais que c si dur de décrocher moi mm jr galère bien a toi

---

Profil supprimé - 09/03/2018 à 21h40

Mia
Une cure ce n'est pas envisageable. J'ai un enfant de 12 ans et j'ai failli perdre sa garde il y a un an. Aujourd'hui je consomme occasionnellement. Et c'est plus le fait que mon mec soit à fond dedans qui me chagrine. J'ai 35 ans et j'ai une vie sociale j'ai mon appart mais c vrai que je me sens seule dans cette galère. Mon mec s'éloigne et se tue à petit feu... Je sais pas comment réagir. Courage à toi.

Profil supprimé - 21/03/2018 à 09h11

Broklin
Je comprends ta détresse vis à vie de ton homme cene doit pas être simple j'ai connu ça avec mon ex on se defoncait ensemble et on est tomber trop bas le crack est un excuse le mot une addiction qui accroche tellement. .. pour ta problématique il existe des centre et la j y suis ou les mère sont accueillis avec leur enfant mais je connais pas la limite d âge c à la canourgue post cure la j'y suis mais ca fait que 15 jour que j'ai pas consommé je suis sur les rotule comparer aux fille qui ont fait une vrai cure je me sens en décalage total puis j'ai un traitement avec du tercian qui me shoote je supporte pas me voilà partis pour 2 mois de cure mais je suis telle ment hs que je sais pas comment je vais évolué je vous pas le bout je me suis fait trop de mal avec cette merde de base et voilà le résultat .. pas jojo bon à bientôt bien à toi gardé essayé en tout cas de gérer ta conso pas si facile je sais ... courage

---

Profil supprimé - 21/03/2018 à 09h16

Salut organza

Effectivement si ca te ressemble pas les conseilleur dont pas les payeurs mais la shooteuse accroche très vite moi je console du crack c pas mieux mais je suis en soin car ce fut la descente aux enfer ... accroche toi pour essayé d arrêter on sinflige du mal c triste ... courage à toi

---

Profil supprimé - 25/03/2018 à 00h53

Bonjour,
J'ai besoin de parler avec des personnes qui sont dans le même cas que moi, je vous l'explique
J'ai été accro il y a plus de 5 ans à la cocaine, j'ai arrêter grâce à ma fille, après l'accouchement j'en est pas repris pendant 1 an et demi, après j'en est pris seulement 2/3fois, et depuis septembre 2017 avec mon nouveau boulot et mes collègues. On en prenais souvent en soirée mais depuis 1 mois, j'en prend seule..
Voilà J' aimerais diqcuter avec des personnes qui peuvent comprendre ..
Merci d'avance

Profil supprimé - 02/04/2018 à 12h09

Bonjour j'étais consomatrice de crack en free base cela fait juste un moi que j'ai arrêter j'ai quelque craving mais je résiste en pensant à l état dans le quel ca m a mise crise de panique angoisse faut dire que j'en ai bcp consommer et çà m a foutu en l air j'ai plus confiance en moi j'ai envie de rien tout m angoisse à part quand je dors. ... une seule conso et sa repart pour du pire vu mon état je crois être vacciné mm si c pas gagné j attends une hospit car ma conso ma d econstruite .... saleté de coke sur d en sortir plus que d y plongé sa nous cache la vie ....

Profil supprimé - 15/04/2018 à 18h34

Bonjour Melou00, je suis une ancienne consommatrice de cocaïne cela fait que 8 mois que j'ai arrêté je suis passée par un centre anti addiction qui continue de me suivre car le plus dur n'est pas l'arrêt mais la continuité de celui ci.. Je commence a galérer aussi pour ma part si tu veux l'on peut en discuter j'attends une réponse de ta part ! Mais pour le moment pense a ta fille il faut que tu sois forte pour elle !

Bonjour Mia12 malgré que je ne connaisse pas le crack je sais dans quelle situation tu es moi même lorsque j'ai arrêté mes consommations j'ai passé plus de 4 mois au lit sans avoir aucune motivation aucun ami aucun centre d'intérêt en attendant mon placement en cure... Il faut que tu tiennes bon ! C'est très dur mais ça en vaut la peine ! Si tu as besoin de soutien ou de discuter je suis la !

Gros bisous les filles je suis de tout coeur avec vous ! Vous étés forte !

Profil supprimé - 06/05/2018 à 18h22

Salut les filles !! J'ai lu vos commentaire et vos histoire j'aimerais vous oartager la mienne !
Jai 16 ans je fummais du canabis depuis mes 13 ans et en grande quantiter ... au debut c'etais pour le ´fun' mais plus je fummais et olus j'en avais de besoin ..! Je fummais du matin jusqu'au coucher . A l'ecole , dans les souper de famille , les sorti scolaire ... j'etais toujours geler ..! Plus je fummais et olus j'avais peur de me pas l'etre ..! Je me disais que j'etais bien et que j'aimais ma vie qd j'etais geler mais au contraire je n'avais plus de vie ... j'ai lacher l'ecole , j'ai decu ma famille , j'ai perdu mes amis et jai abandonner mes passion ... ma vie etais dedier au pot . Le 420 j'ai fummer la meme quantiter qu'a l'abitude et jai bad triper ... mon coeur battais vite et forte j'etais etourdie et faible j'ai alors décide de me prendre en main . Depuis le 21 avril 2018 je nai pas consomer ... pour moi c'est asser dur sur le physique comme le psycologique ... j'ai eu des idee noir et des douleur musculaire , des trouble a dormir , a manger et a vivre ..!

Nous avons tous nos addiction et peu importe la qu'elle quand on veut on peu ..! Oui cest tres difficile mais je peu vous assurez que cest un mal pour un bien ..! Apres la fase de seuvrage (que je n'ai pas terminee) on se sen mieu ..! Fier d'avoir reusi a nous orendre en main et liberer ..! Car oui nous sommes prisoniere de notre drogues ..!

Merci de m'avoir lu et partager nous vos histoire aussi

Profil supprimé - 09/05/2018 à 22h09

Un livre , moi Christiane F. 13ans , Droguée prostituée

Profil supprimé - 28/05/2018 à 22h30

bonjour à toutes, j'espere que vous tenez le coup!! je viens enfin d'ouvrir les yeux, je faisais partie de ceux qui disent "la coke, j'arrete quand je veux" ouais bah non, j'ai tremblé, chaud, froid, claqué des dents, grosses angoisses, sueurs froides.... j'ai du l'admetttre je suis accro...
y'a qu'a vous que je peux en parler je craque j'ai honte j'ai un fils de 6 ans et un deuxieme en route mais c'est plus fort que moi et je me deteste encore + maintenant, j'ai besoin d'aide, pour mon fils, pour mon bébé, pour moi, j'ai déconné et je ne sais pas quoi faire... j'ai peur de ce qui m'attend j'ai besoin de votre aide svp il faut que je, qu'on s'en sorte!!!
merci à celles qui me repondront ne me jugez pas svp je me deteste deja de pas reussir à arreter... courage à vous toutes et girl power

---

Profil supprimé - 29/05/2018 à 14h26

Bonjour stami , comme je lai dega ecris ds mon commentaire precendent le olus dur dans l'arrete de nimporte quelle drogue cest le seuvrage ... je te conseil de consulter si tu fais des crise d'anxoise ou que tu est dans un etat depressif ton medecin peu t'aider ..! Qd jai arreter le pot j'avais des idee noir , des crise d'anxiete et juste le fais de savoir que mon medecin etais la pour m'accomoagner et me conseiller ca ma beaucouo aider .. essaye de t'eloigner des gens qui te tire vers le bas et pense a ceux qui on besoin de toi comme tes enfant ..! N'arrete pas seulement pour toi mais pour tout ceux que tu aime ..! Courage xxx

---

Profil supprimé - 30/05/2018 à 21h48

Arrête si tu ne veux pas que ton enfant meurt fille.. sinon tue le où rends le accro à la naissance , c'est toi qui vois, mais sinon fais toi vite vite aider ça serait con qu'on te retiré les petits pour les mettre dans un foyer.... tu seras jugée trop de fois par certaines personnes mais il y en a qui sont bien alors je souhaite que tu tombes sur quelques personnes bien , il y en a , le foetus peut souffrir de pleins de trucs à cause de la drogue mais s'il a pas encore 3mois il est encore protégé donc ne culpabilise pas ça sert à rien , si tu arrête c'est cool . Dis nous comment tu commences à essayer d'arrêter ,mes deux enfants je leur ai acheté des habits aujourd'hui et à moi aussi ct cool , après on a couru au parc sous l'averse mais c'était mille fois mieux qu'un trip ou qu'un crack..?

Profil supprimé - 31/05/2018 à 02h03

la drogue c'est nul...mon ami et moi on pensait jamais avoir d'enfant nos corps étant trop pourrits..on a perdu notre premier à 3mois et demi pourtant je pensais être bien clean..ça flingue toutes les cellules la drogue.. c'était une anomalie chromosomique ça a peut-être pas de rapport à la drogue après je suis pas l'expert..j'ai eu trop mal physiquement et moralement sûr c'était la claque de ma vie..
bonne grossesse j'espère que ton bébé se portera bien qd même.. sûr même ,sois prudente.

Profil supprimé - 19/07/2018 à 16h24

Bonjour, j'ai bientôt 26 ans et je consomme du cannabis depuis 9 ans, j'étais à 1 à 2 joints par jour et augmenté de 4 à 5 joints par jour depuis 2 ans... C'est mon 5 ième jour de sevrage, je ressens beaucoup de fatigue mais le plus dur à supporter est l'excès de transpiration et cette pression énorme que je ressens au niveau de la tête...

Profil supprimé - 21/07/2018 à 10h38

Moi je suis enceinte de bientôt 6 mois, quand je suis loin de mon compagnon je ne pense même pas à la cocaine et quand il est souvent avec moi j'y pense, car il en prend quasiment tous les jours, et je n'en peux plus, vraiment je me dis que la vie a ses côtés est trop destructrice.....

Je n'arrive pas à me contrôler, au bout de 5 jours environ. Mes envies de m.... reviennent et impossible de me raisonner, j'oublis Tous mes efforts et mes convictions....

Je me dis que je peux y arriver seule à chaque fois et voilà encore une fois le résultat couchée à 5 heures pour de la m....

Courage à celles qui se battent contre une addiction moi je n'en peux plus...

Profil supprimé - 23/07/2018 à 10h20

Bonjour Norak35, est-ce que vous en avez discuté? Un arrêt à 2 serait plus facile pour toi... Et puis vu que vous construisez votre famille, ne serait-ce pas l'occasion de prendre un nouveau départ? Courage à toi, quand une envie te prend essaye de faire quelque chose qui t'occupe l'esprit.. du yoga t'aiderait peut-être?

Profil supprimé - 12/08/2018 à 10h04

Je n'arrive à rien.... je ne comprend pas. Je déteste cette chose et je retombe dedans à chaque fois .... mon conjoint me fait des promesses et recommence le lendemain. Il en consomme tous les jours malgré des migraines horribles... je m'inquiète pour sa santé je ferai mieux de m'inquieter De la mienne et celle du bébé ... je suis folle de rage contre moi, contre lui contre cette vie qui me bouffe....

J'ai l'impression d'etre Emprisonnée ....

Comment m'en sortir je n'ecoute Plus rien quand un déclic de merde se met en route dans ma tête..... je suis dégoûtée d'avoir si peu de volonté.... alors que je déteste tant ça et tout ce que cela engendre....

Pourquoi mon compagnon ne fait pas plus attention à moi...comment arrêter alors qu'il m'y fait penser tous les jours du coup....pfff

Se séparer ? Je n'en peux plus.... vraiment.... je suis à bout... mais ce n'eet Pas la première fois malheureusement.....

Je pense que la seule solution pour moi serai de m'éloigner de lui mais je ne peux pas pour le moment ... je suis bloquée ... à part lui faire la tête mais en vivant sous le même toit.... pff

Bloquée, perdue, emprisonnée, sans arme.... sans soutien, sans aide... pfff faudrait que je parte loin d'ici... ça me ferai du bien... mais impossible aussi.

Profil supprimé - 13/08/2018 à 23h55

Bonsoir Norak35

Ta situation est compliquée et je sais que c'est dur, mais tu dois arrêter la cocaïne pour ton bébé... N'importe quelle drogue que l'on prend est le fruit de quelque chose qui nous bouffe et nous angoisse. Si ton compagnon et toi en prenez régulièrement, c'est que chacun de votre côté, vous avez peur en permanence... Peut on fonder une famille sur des bases comme celles-ci ? Tu es consciente de ce qu'il se passe et c'est déjà un grand pas, alors pense aux personnes proches de toi et qui ne consomment rien et demandent leur de l'aide.. Tu es enceinte de 6 mois et tu dois être follement amoureuse de ton compagnon, mais il n'est jamais trop tard pour reprendre les choses en mains, et lui casser les oreilles jusqu'à ce qu'il comprenne que si ça ne s'arrange pas, votre famille va voler en éclats... Et vous allez vers une séparation... Il n'est pas violent envers toi quand même ?! Désolée pour ma franchise, mais c'est en jetant un coup d'œil sur ce site que je suis tombée par hasard sur ton post. J'ai absolument voulu y répondre. En ce qui me concerne, je consomme seulement du cannabis et je recherchais des sites qui parle de sevrage. Je ne sais pas pour toi, mais Je sais pourquoi j'en fume, ce que ça induit chez moi et ce qu'induit également le manque. Ma volonté est faible aujourd'hui puisque je reprends à chaque fois parce que quand je fume, jme prends moins la tête et je rumine MOINS les idées noires. J'ai bien écrit moins en maj, parce que jme suis rendue compte que ça ne résolvait en rien mes problèmes...j'ai fumé mon dernier joint hier et manque ou pas, je veux de nouveau me regarder dans le miroir sans voir une mine déconfite, comme si j'avais fait 72h de teuf et choper quelques années de plus en vitesse accélérée ☺
Si jpeux t'aider, si on peut s'aider... Active toi sur le forum !

Profil supprimé - 14/08/2018 à 12h43

Bonjour Alex36

Merci beaucoup pour ta participation, ça me fait beaucoup de bien à chaque fois.

Non mon conjoint n'est pas violent, heureusement, et lui aussi n'en peux plus. Il saigne du nez... il me dit qu'il n'en peux plus d'etre faible. Il recommence tous les jours c'est fou quand même. Il faut qu'on lui reprenne des cachets aujourd'hui. Mais bon il va en racheter c'est sur.....

Moi il faut que je fasse un gros effort de protection pour moi et le bébé, que je reste distante de lui et de ses amis.... mais vu que c'est l'été ce n'est pas facile, la j'ai hâte que ce soit la fin août... j'aime pas l'été... trop de tentation.... surtout que dans le fond je m'en fiche des soirées mais on se sent un peu obligé de faire comme tous le monde... c'est pas facile....

Mais j'ai été si forte pendant les trois premiers mois de grossesse et là je Gache tout, c'est juste invivable. Comme tu le dis ce n'est pas une vie... je me ronge tout le temps... et je recommence justement si facilement car je suis stressée et que je ne pense qu'a Tous nos problèmes....

J'aimerai au moins réussir à arrêter pour les trois derniers mois...

Mais tu as raison ce n'est pas sain du tout du tout et justement je ne le sais que trop bien....

Franchement je ne sais même pas si je vais y arriver car les autres fois j'y croyais vraiment et ça ne m'a pas réussi.... alors là je n'ai même pas de plan de bataille....

Je suis perdue quoi,

Pour le cannabis oui moi je n'aimais pas ça, ça me faisait dormir ... et oui en plus avec la cigarette et tt le reste on vieillit plus vite... trop nul... et ma santé est fragile je suis stressée par tout ça... faudrait que je parle a un psy mais j'ai peur d'en parler, d'etre Fichée en tant que consommatrice de drogue...

Profil supprimé - 14/08/2018 à 15h12

Bonjour Norak35, quand tu vas voir un spécialiste pour discuter de ton problème, rien n'est fiché en ce qui te concerne. Ce sera simplement noté dans le carnet de ton psy... À ce niveau là tu n'as aucun souci à te faire...
En revanche ton compagnon qui saigne du nez, là ça craint...
Comme pour le cannabis, on se dit que ce n'est pas grave, un ptit dernier et on pourra arrêter mais ça ce n'est pas possible. Il y a toujours des choses qui font qu'on replonge: des factures, le travail, des déceptions, des souvenirs du passé, ou tout simplement la peur de vivre. Je ne sais pas si là où vous habitez il y a de quoi s'occuper, mais sortir de chez vous pour faire autre chose que de travailler ou aller chercher de quoi se "détendre" serait déjà bien. Il ne faut pas attendre que votre enfant naisse pour vous dire que ça va changer... Et il naîtra peut être prématurément si vous poursuivez dans ce sens. Éloignez vous des gens qui vous enfoncent dans ce tourment, parce qu'en fait ce ne sont pas des amis... Et ils ne sont pas dans la même situation certainement... Si ton compagnon fait une overdose ou que ton bébé et toi êtes mal en point, ils ne seront pas là pour vous aidez...

Profil supprimé - 07/09/2018 à 12h42

Alex 36

Je suis dans la même situation que toi, je consomme du cannabis depuis mes 10 ans plus au moins régulièrement mais j'en consomme quotidiennement depuis 4ans je n'arrive pas à m'en sortir par contre j'ai réussi une fois pendant 3mois puis j'ai repris quand même. Je voudrais arrêter car je souhaiterais être maman mais j'ai peur d'aimer plus le cannabis que ce souhait. Je veux arrêter aussi pour ma santé je ne fume presque plus de tabac déjà 2 cigarettes/j mais le cannabis j'aime vraiment sa je trouve sa dommage d'arrêter et me sens obliger plus que l'envie du coup je n'arrive pas du tout, j'aime la sensations les délires que cela provoque tout est meilleurs avec sa. Si kkun me comprend sans me juger et peut être peut m'aider je veux bien.
Je précise que mon conjoint a commencer à cause de moi et veux arrêter également (je fumé parfois dans son dos et je culpabilise à mort)
Merci d'avance à tous et courage dans vos démarches

Profil supprimé - 08/09/2018 à 23h04

Bonsoir a toutes , 27 ans

Ex consommatrice de beuh en joint tout les jours.

Elsa34 je suis comme toi je veux être enceinte de mon chéri l'an prochain .. j'essaie de tenir bon .

Seulement 31 jours d'arrêt après 10ans de consommation journalière jusqu'à 7 joint par jour.. je suis a zéro depuis..

Je meuble mes journée: . Power Girls !!

Un footing , un p'tit achat impulsif , une frénésie de ménage .
bref j'occupe le vide a fond ..

Savez vous a partir de quand les envies subites disparaissent ?

Ce soir j'était énervée j'ai pas pu faire ce que je souhaitais ..
J'ai calmé mes nerfs sur deux bière a 2.5 ° .. C'est pas mieux mais de la bière j'en ai qu'une fois par semaine un pack de 6 ..

Quels sont vos techniques un peu plus safe pour passer ces envies subites ???

Courage a toutes ils vous faut un objectif !!

Girl Power

Profil supprimé - 10/09/2018 à 10h18

Bonjour sandr56

Ce qui me pose pb aussi c'est que je recherche un emploi car je n'en ai plus actuellement depuis 2mois donc la c'est dur de meubler toute la journée et tous les jours car je me lève tôt en plus du coup mon envie de fumer la plus dure a enlever c'est le matin quand je commence mon ménage quand je bosse je n'ai jamais fumer le matin que le soir mais du coup le reste j'arrive à peu près à tenir jusqu'au soir mais la cette semaine on s'est fixé de ne pas fumer de la semaine et on va reprendre le sport que nous avions arrêter à force de fumer justement mais la c'est déjà chaud pour moi c'est vrai que le bebe est une bonne motivation après je fait comme toi j'essaie de faire des choses mais c'est vrai que je tourne vite en rond car je suis speed en plus lol.
Je pense que déjà si je trouve un boulot et reprend le sport sa sera plus facile qu'en penser vous ?
En tout cas bravo à vous pour cette aventure qui n'est pas facile mais j'en suis sûre va vous rendre tellement fière !!

Bonne journée

Profil supprimé - 12/09/2018 à 18h18

Bonjour Elsa34 ,

Oui effectivement reprendre un emploi es super pour la nouveauté , le cercle social , et l'argent qu'on peut sy faire ..

Le sport ça épuise quand même pas mal, et sinon j'ai tenté l hypnose en vidéo sur you tube pour s'endormir .. une sorte de méditation guidée pour se vider le crâne avant de dormir .

C'est pas mal à condition de souffler un peu et accepter de se reposer .

Ensuite mon objectif es puissant . J'ai la chance que mon compagnon ne fume pas. Je veux apporter la meilleure des santé pour mon futur enfant. Et ne plus retomber là dedans..

Il y a une appli aussi qui peut aider certaines personnes c'est stopcannabis.ch

Une université de suisse qui l'a developper on créer un profil , on choisit une date d'arrêt , cela comptabilise les jours d'arrêts .

On a des petites alertes et conseils pour surmonter le sevrage.. on a l'impression que chaque jour es une victoire .

Soyez forte les Girls , Souvenez vous de ce Jour où vous n'aviez pas besoin de cannabis et autres drogues..

Votre vie a déjà exister sans, pourquoi pas maintenant ?

Profil supprimé - 07/12/2018 à 00h48

Bonsoir,

J'ai 24 ans et consomme de la Cocaïne depuis maintenant plus de 2 ans. J'ai perdu mon petit frère il y a 1 an (suicide), j'ai arrêter de travailler suite à ça, je suis dépressive et mon conjoint consomme aussi depuis plus longtemps. J'ai mis volontairement ma famille et mes amies à l'écart même si ils sont au courant. Je n'ai plus rien, je m'enferme entre 4 murs et la seule chose qui me retient de ne pas me foutre en l'air est l'amour complètement fusionnel et maladif que j'ai pour mon conjoint. Je ne sais plus quoi faire et n'arrive pas ou ose pas me faire aider par peur de devoir m'éloigner ou quittez mon conjoint qui lui veux arrêter aussi mais est encore plus accro que moi. Je suis entrain de devenir paranoïaque et folle et malheureusement je suis devenu beaucoup trop faible pour espérer m'en sortir ou encore avoir un avenir..

Je consomme environ plus d'1g par soir (pas seule).

Si l'une de vous aurait des conseils, pour au moins faire que je passe quelques jours par semaine un peu plus heureuse et retrouver la joie de vivre, je suis preneuse.

Profil supprimé - 19/12/2018 à 21h50

Slt, tu as quelqu'un d'autre pour passer un moment qu'avec ton chéri ... quelqu'un ou un endroit où tu peux te sentir bien ..le ciné ça passe vite 1h.. ça calme ..moi je buvais pour rien prendre.. mais ça énervé un peu,je devais courir... alors courage, si t'aimes pas le ciné ..la musique , tu as les deux dans le film Requiem for a Dream(déjà vu ?).. un jour à la fois une nuit c'est long mais tu peux la passer autrement qu'avec ces produits..tu as un projet d'arrêter c'est déjà cool, tu vas bien trouver ton bonheur ,vous deux vous pouvez vous motiver ensemble et un jour se fatiguer au sport et manger des chips le soir c'est un peu n'importe quoi mais pas pire que maintenant, essayer d'essayer bisou à vous deux courage pour toi.. l'abstinence c'est bien mais c'est très long à se libérer de ces angoisses ..on peut pas tt arrêter d'un coup..une trace après l'autre, comptes et tu trouveras ton équilibre ..la drogue ne t'apporte plus ce dont tu rêvais... quelqu'un compte pour toi ..tu comptes pour quelqu'un.. demain je m'achète un paquet de cigarettes..et j'offre une cigarette à quelqu'un, il dira oui ou non merci ?...dur de résister qd tu es fumeur, une de + ou de - ça va pas faire grand chose,c pareil pour ces produits, évite les moments difficiles où tu es tenter d'en prendre, et un jour tu diras non , tu seras plus forte , un jour tu peux craquer mais tu sais que tu as appris à dire non j'en veux pas une fois, allez sur ces conseils à deux balles je file ..

Profil supprimé - 21/12/2018 à 16h00

Merci beaucoup pour ta réponse ! Non malheureusement, à part ma maman mais on est pas forcément super proche. Je ne bois pas une goutte d'alcool (je déteste ça) et effectivement mon copain, quand il boit, a encore plus envie. Le cinéma déjà essayé mais malheureusement 1h ça ne suffit pas à calmer l'envie, même si j'adore le cinéma et la musique, rien ne me fait passer l'envie (pas faute d'avoir essayé tous, la bouffe, les sorties avec ses amis, les restaurants, les films). Effectivement je connais très bien ce film, un de mes préféré avant d'être tombé dans la drogue.
Mais malgré tout, j'ai de nouveau un travail, mon conjoint aussi et nous commençons enfin à devenir un peu plus responsable ! La consommation ne réduit que moyennement, mais je préfère penser que c'est déjà ça !

Profil supprimé - 21/12/2018 à 23h17

Bonjour à toute . Jai 23 ans maman d'un petit garçon de 2 ans .. et après 8 ans de fumette et autre épisode de drogue dur..
Me voilà prête enfin prête.. non il le faut enfaite c'est impératif Je doit arrêter de fumer aussi bien coter santer qu'aux niveau de mes finances et j'ai récemment perdu mon permis pour une durée de 6 mois . Malgres le retrait du permis je continue de fumer comme avant rien à changer . Je travail a mi temps mais je fume le matin avant daller au taf . En pause quand je rentre . Parfois avant d'embaucher puis bien-sûr quelques un à la débauche avant de dormir . J'ai toujours eut une assez grosse conso mais la depuis 4 ans c'est vraiment de pire en pire. Mon conjoint et moi ont fumer tout les deux quand ont c'est rencontrer. Mais depuis qu'on est ensemble ont fume encore plus que avant. Ont est rendu à 350euros de fume par mois ! C'est juste énorme !! Je suis écoeurée de calculer sur les 4 année combien de tune sont partie en fumer !! Le déclik qui c'est passer y'a 3 jours à était mon fils ! Étant une maman qui prône la bienvellance a tout va j'ai perdu pied (je ne les pas toucher hein) j'ai crier très fort je me suis énervée ++ crise de larme etc. Mon fils et un enfant plein de vie et très dur à gérer au quotidien. J'en vien à ne plus le supporter et je me rend malade de penser sa !! Je m'en veux . Je finit par me dire que vraiment cet saloperie m'enferme dans un corps qui n est plus le mien j'ai l'impression de ne plus rien contrôler je déprime sans cesse j'ai envie de rien je ne profite de rien ! J'ai décider d'arrêter a partir du 1er janvier. J'ai préférer me donner une date butoir ! Et aussi finir ce que j'avait... au moment où je vous écrit je vien de fumer mon 1er joint de la journée ! Et putain quece que sa fait du bien !! J'ai tellement peur des symptôme du manque . J'ai envie d'arrêter et à la fois je m'en sens difficilement capable .. Je suis pommer J en vien à essayer de trouver des alternative au goût etc... e liquide goût canna.. plante naturelle a fumer qui apaise etc. C'est oufff l emprise que la fumette a sur moi. Et je culpabilise de m'en rendre compte que maintenant. M'enfin mieux vaut tard que jamais.. désolée du pavé merci à celle qui auront lu jusuquau bout

---

Profil supprimé - 22/12/2018 à 03h56

Je suis maman et future maman et consommatrice de cannabis. Je suis au bord de la rupture avec mon conjoint et me rend enfin compte que je suis dépendante et que j'ai besoin d'aide... Je souhaite arrêter les joints pour mon bébé, pour son père et pour moi aussi. Car je comprends enfin a quel point ça peut paralyser ma vie.. j'ai besoin d'aide et je sais que je n'y arriverais pas seule... Je suis au bord du gouffre..

Profil supprimé - 22/12/2018 à 13h30

Tu es jeune , tu apprends à te connaître c'est dur de perdre quelqu'un de si proche... après ce passage difficile tu as retrouvé un emploi c'est cool, le sport ça reste le meilleur effet qui ressemble à la récompense du produit sur ton cerveau, encore faut-il être assez motivé..si tu aimes les films il y en a un paquet sur la drogue,sur la cocaïne aussi , Frankie Wilde pas mal

---

Profil supprimé - 22/12/2018 à 20h59

Bonsoir les filles... J'ai 26 ans, enceinte de mon deuxième de 6mois et consommatrice de cannabis. Je pensais pouvoir arrêter seule avec mon conjoint mais c'est hyper dur ... Nous n'avons pas le même rapport ni la même consommation (je fume plus que lui.. j'ai toujours plus fumé que lui) 1-3 / j et lui c'est comme ça, de temps en temps..
J'ai fumé dans son dos et je m'en veux.. c'est même devenu un ultimatum dans ma vie... C'est une saloperie dont j'aimerais me débarrasser...

Besoin d'aide svp !!

Profil supprimé - 24/12/2018 à 13h48

J'ai aussi continuer de consommée pendant ma grossesse et pourtant dieu sais que je culpabiliser . J avait même était voir une sage femme tabacologue . Mais rien j'ai pas eut la force de m'arrêter même pour mon fils .. ☹ déjà si ont peut parvenir à réduir au minimum sa conso juste de quoi ne pas être en manque sa serait déjà pas mal .. mais j avait moi même du mal . Courage à vous les filles . Ont peux y arriver!

Moderateur - 04/01/2019 à 11h41

Bonjour Owina, bonjour Blondie,

Bienvenue dans nos forums. Si je puis vous donner un conseil c'est de ne pas regretter le passé, de ne pas avoir peur de l'avenir et de vous focaliser uniquement sur le jour en cours. C'est important pour arrêter de se dire "aujourd'hui je ne fume pas" et de ne se consacrer qu'à la journée en cours avant de renouveler cette promesse à soi-même le lendemain.

Si cela est possible débarrassez-vous de tout le matériel pour consommer et de tout le stock de cannabis que vous pouvez avoir. Si votre compagnons fume demandez-lui de faire cela ailleurs et de tout mettre sous clé.

En effet, arrêter cela implique certains aménagements du quotidien. Si vous ne changez rien, rien ne se passera pas.

Mais surtout mon message a pour but de vous inciter à franchir une étape supplémentaire en acceptant de vous faire aider pour arrêter. Vous constatez que, pour vous, c'est très difficile d'y arriver seule. Sachez alors que les aides des professionnels addictologues sont gratuites et sont un plus qualitatif pour réussir à arrêter. Vous pouvez notamment vous adresser à un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) proche de chez vous.

N'hésitez pas, donc, à appeler notre ligne d'écoute 0 800 23 13 13 (gratuit et anonyme, tous les jours de 8h à 2h) pour en parler et pour obtenir une adresse. Vous pouvez également utiliser notre rubrique "adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Enfin n'hésitez pas à nous raconter la suite ici mais aussi à vous soutenir mutuellement puisque vous êtes dans des situations similaires : soit dans ce fil de discussion soit en en créant un nouveau.

Nous restons à votre disposition.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/01/2019 à 20h38

Tout d'abord je tiens à remercier le modérateur pour ses paroles encourageantes.

Aussi, dans la lignée de mes démarches j'ai appelé votre standard et j'ai pas mal discuté avec l'une de vos conseillères pendant une bonne heure qui a été d'une bonne écoute et d'un bon soutien.

Après une conversation intense avec mon conjoint, il a enfin compris que pour moi c'était plus compliqué pour lui puisque c'est un " plaisir" pour moi.

Nous nous sommes mis d'accord pour qu'il m'aide a diminuer plus que je n'aurais pu si je l'avais fait seule.

J'ai téléchargé une appli qui est grave sympa que j'ai vu sur l'un des post plus haut qui s'appelle " stop cannabis".

Je ne vais pas vous dire que depuis mon inscription je n'ai fumé aucun joint. Mais j'ai assurément diminué ma consommation !

Il n'y a qu'aujourd'hui que j'ai " craqué ". Mon conjoint est parti tout l'après midi et j'en ai fumé un seule. Mais c'est mon premier seule depuis 13 jours !! Et avec mon conjoint j'en ai peut être fumé 4 ou 5 sur ces 13 jours !

Donc cest pas encore ça, mais je ne me décourage pas !

Mardi rdv avec la sage femme et fin du mois rdv pour l'écho de mon bébé. Jusque maintenant je vis une grossesse plutôt agréable sans encombres et j'espère la terminer aussi bien qu'elle a commencé ! Je vous tiendrai au courant sur les changements. Ne perdez pas espoir ! J'étais au bord de la rupture et finalement, avec de l'amour et de la compréhension on peut aller loin !

Courage les filles, il y a moyen !!

Profil supprimé - 10/01/2019 à 07h13

Salut tout le monde

Je reprend contact avec vous car j'ai depuis plusieurs semaines une très forte envie de crack. Je suis sobre depuis le 1er week end de septembre. Entre temps je suis tombée enceinte. Je suis à 15sa. Grossesse un peu difficile pour l'instant avec les nausées les vomissements etc. On est tous les 2 très contents de la nouvelle, mais je ressent vraiment un manque et une grosse envie de fumer.
Il n'est pas au courant de cette envie, lui a consommé début décembre en allant sur Paris et rien depuis. Je rêve de crack assez souvent la nuit à en avoir des bouffées de chaleur. J'ai aussi pas mal de rancoeur envers m. car pdt qu'on consommait il m'a fait pas mal de crasses du genre me laisser seule partir avec notre ou mon argent etc... ça me bouffe, j'en ai marre de tout ça. Je voudrais qu'on me lobotomise le cerveau pour oublier tout cet aspect de notre relation.
J'ai envie de lui en parler mais je ne sais pas comment m'y prendre et je ne veux pas raviver la merde non plus. Je ne sais pas si lui a les mêmes tentations que moi. Je suis perdue là

Profil supprimé - 14/02/2019 à 10h11

Bonjour,

J'ai besoin d'aide suite à une prise de MDMA ce samedi dernier. J'ai pris l'équivalent de la moitié d'un taz fractionné en deux, j'ai pris ces deux quarts à deux heures d'intervalle. L'ami qui me l'a donné m'a ensuite dit qu'il était fort, sans plus de détails. J'ai passé une très bonne expérience pendant la montée puis la stagnation, mais c'est lors de la descente que les choses se compliquent.
Depuis dimanche, j'ai l'impression de ne pas redescendre, comme si j'étais encore perchée à 20%, mais en continu. Cette sensation m'était déjà arrivée il y a un an, lorsque j'ai pris mon premier taz, mais j'avais abusé en prenant d'autres substances donc ça ne m'a pas étonnée que ma redescende dure un mois. J'ai voulu renouveler l'expérience en prenant uniquement un taz, mais apparemment le même effet revient, et c'est très angoissant.

J'ai commencé à prendre de la Griffonia hier, en espérant que ça me permette d'aller mieux. En lisant quelques forum je pense souffrir d'une phase de dépersonnalisation, tout comme la première fois que j'ai pris un taz, avec sortes d'hallucinations visuelles, impression d'être là et pas là à la fois, perte de mémoire et de conception du temps et de l'espace...

Avez-vous des explications sur ce phénomène, et surtout, des conseils pour m'aider à redescendre?

Profil supprimé - 22/05/2019 à 23h39

Bonjour j'ai besoin d'aide
J'ai besoin de parler à quelqu'un par telephone
Aidez moi j'en peux plus

Profil supprimé - 23/05/2019 à 00h00

J'ai eut pris de la MDMA il y a de ça quelques années. Effectivement certaine descente son bien plus rude que d'autre..
Il faut ce re centrer a fond sur notre vie quotidienne histoire de ne pas perdre pied et ne pas s'engouffrer dans ce sentiment de depersonalisation. Tu as aussi des plantes naturelle qui aide à descendre plus facilement d un gros tripe.

Pour continuer sur mes dernier messages. J'avait annoncer vouloir arrêté ma consolation de cannabis au 1er janvier. Je n'y suis pas parvenu du tout ! J'ai finalement récupérer mon permis début mai. Oui mais parce que j'ai tricher... (pas fière de moi du tout!) Mais il est juste hors de question de risqué de perdre mes 6 dernier points ! J'ai donc chercher des alternative histoire de me seuvré en douceur car les symptôme du manque me font terriblement peur. Je commence tout juste le seuvrage. Mon dernier petar remonte à dimanche soir . Depuis rien. La 1er nuit a était terrible. Sueur nocturne, tremblement, casiment pas dormi de la nuit. La nuit dernière un peut mieux ! En tout cas j'ai l'impression de me réveiller un peut plus facilement enfin moins dans le brouillard. J'espère de tout coeur tenir bon histoire d arrêter de stresser sur la route ! Et bien-sûr côté financier même si m'ont alternative à un coup. Car oui je me suis mise au fleur de CBD et vraiment sa aide !!! A tout ceux et celles qui souhaitent ce seuvré tout en douceur c'est vraiment une superbe alternative. J'y retrouve le goût . Ce qui pour moi était le plus important ce qui allez limite me manquer le plus! Car bon au bout de 8 ans de fumette ont peut plus vraiment parler de défonce quand ont fume.. c'est loin d'être comparable aux effets des premier joints! Avant de me mètre au fleur de cbd j'ai d'abord réduit ma consomation de thc. Passant de 6 7 joint par jours à 3 .. a l'heure d'aujourd'hui je fume donc 1 joint de cbd a ma pause. Et 2 le soir dans mon lit. Psycologique ou pas j'ai la sensation d'une légère détente sans pour autant être hs dans ma tête ! Voilà pour mon petit retour sur ma consomation j'espère que mon témoignage pourra être bénéfique à d'autre. A très vite.

Profil supprimé - 04/06/2019 à 14h04

Bonjour à toutes !

Je me présente, je m'apelle S, j'ai 26 ans, et je suis accro au cannabis.
Comme je l'ai lu dans plusieurs de vos témoignages, mon histoire avec le canabis a commencé petit à petit.
J'ai fumé mon premier joint à l'âge de 16 ans. Au début, c'était festif. Et puis, j'ai glissé de plus en plus jusqu'à devenir une fumeuse quotidienne.
Le fait d'écrire dans ce forum est un grand pas pour moi. En effet, j'ai toujours nié le fait d'avoir un problème avec le cannabis. Je ne suis entourée que de gens qui fument, alors cette consommation me paraissait normale.

Aujourd'hui, c'est un élan de ras le bol qui m'a poussé à m'inscrire sur ce forum.

Ras le bol de dépenser mon argent dans mes dose quotidienne
Ras le bol de préférer fumer des joint tout le week end au lieu de profiter des gens, des choses qui m'entourent
Ras le bol de me dire tous les jours en me levant "Bon, le réveil est dur, mais ce soir en rentrant, tu pourras fumer ton joint"
Ras le bol de me coucher tous les soir avec le cerveau embrumé sans pouvoir rêver
Ras le bol de me mentir à moi même en me disant que c'est pas grand chose, que c'est mon petit plaisir, j'ai bien le droit à ça non ?
Ras le bol de me détruire la santé à petit feu
Ras le bol d'organiser ma vie, mes sorties, mon entourage en fonction du cannabis
Ras le bol dêtre seule face à ça
Ras le bol de cette prison.

Aujourd'hui, c'est un nouveau départ. J'ai quitté mon conjoint avec qui je vivais depuis 3 ans.
Une nouvelle vie s'ouvre à moi, une nouvelle vie sans addiction, une nouvelle vie à me découvrir telle que je suis, à m'aimer telle que je suis.

Celles qui sont passées par là, si vous pouviez me donner quelques conseils, ce serait top.

Merci en tout cas à toutes celles qui ont déjà posté leur histoire et leur témoignages. ça fait du bien, de savoir qu el'on est pas seule.

Profil supprimé - 07/06/2019 à 02h05

Bonjour SOW93.

Je suis aussi une consommatrice de cannabis régulière et je me suis reconnue dans ton témoignage. Je suis aussi tannée de tout ça, et je pense de plus en plus à arrêter le cannabis (si c'est possible diminuer).

J'ai l'impression que je n'y arriverai jamais, mon conjoint fume plus que moi et n'a aucunement l'intention d'arrêter, quand je lui en parle il devient vexer et me dit: Ben jsuis heureux comme ça. Mais les sautes d'humeurs et le fait qu'il s'isole de plus en plus me laisse penser le contraire.....

Moi aussi j'aimerais avoir des témoignages et discuté avec des gens ayant le même problème.

Merci et au plaisir

Profil supprimé - 07/06/2019 à 16h07

Salut ARIANE1234,

Merci d'avoir répondu à mon message.

Moi aussi, j'avais un copain qui fumait beaucoup. Je fumais autant que lui, mais on se tirait mutuellement vers le bas a chaque fois que l'un de nous exprimait le besoin d'arrêter le cannabis.

Je pense que tu devrais d'abord penser à TOI et à ce que TU veux.

ça peut sembler égoiste, mais si tu ressens le besoin d'arrêter, ou de diminuer, fais le de ton côté. Parle lui en, en lui disant que tu veux son soutien, mais tu ne pourras pas le forcer à arrêter si il n'en a pas envie.
Si tu y arrives, tu pourras peut-être être un exemple ou une source d'inspiration pour lui, ça ne fera que renforcer votre couple.

Il peut aussi se passer le contraire. Et je parle en connaissance de cause. Tu peux aussi te rendre compte, que ce qui vous lie en tant que couple est justement l'usage de cette drogue, et rien d'autre. C'est dur à accepter, et ça fait peur.
Mais parfois, ouvrir les yeux est la meilleure chose qui peut nous arriver. Voir la vérité, voir les choses comme elles sont vraiment et non comme on voudrait qu'elles soient, ou comme on pense qu'elles sont. Arrêter de se mentir en somme. Parce que quand on est lucide sur notre situation, on peut commencer à la changer ! et ça, ça ne dépend que de nous, et ça offre des opportunités géniales !

Bon courage

S.

Profil supprimé - 09/07/2019 à 17h33

Bonjour ca fait 1 semaine jai arreter de fume la coque et de prendre lextasy jme san mal au niveaux de mon corp je nai pas lenvie de consommer mai mon corp a du mal vous penser que ca va passer? Comment surmo ter les crise

---

amelita - 20/08/2019 à 21h10

Bonjour,
J'ai arrêté le cannabis et la cigarette depuis 66 jours. J'aimerai discuter avec d'autres femmes sur ce sujet. Au début, c'était dur mais maintenant, je n'y pense pratiquement plus. Pour résister à l'envie de fumer, j'ai beaucoup marché pendant 2 mois. Depuis une semaine, je dors énormément. C'est bizarre, je me lève vers 7h et deux heures après je me rendors jusqu'à 18h !!!! Heureusement, que je ne travaille pas, car j'en serais tout bonnement incapable. J'avais une NRJ débordante pourtant et j'avais aussi commencé à courir le matin. J'ai appelé Drogue infos service et on m'a rassuré, en m'expliquant que mon sommeil se régule et que c'est normal. Mais quand même, ça me fait un peu flipper. Je ne fais plus rien à part lire, regarder des films et surtout dormir. Est ce quelqu'un vit aussi ce phénomène étrange ?
Bon courage à celles qui sont en sevrage, je vous souhaite de surmonter le manque et de rester motivée. Ca vaut tellement le coup de se débarrasser de cette addiction.
Amelita

Profil supprimé - 16/09/2019 à 19h08

Bonjour,
J ai arrêté moi aussi de fumer du cannabis depuis 1 mois et demi
J ai profité d un voyage a l étranger pendant 15j pour tout arrêter
J ai eu des insomnies, fait des rêves bizzares, eu des grosses migraines.
Aujourd'hui tous ces symptômes sont passés mais je ressent une grosse fatigue comme jamais.
J ai sans cesses envie de dormir, je n' ai plus d énergie, plus de motivation.
J avoue cela me inquiètes un peu.
Je cherche des conseils pour retrouver ma vitalité

Profil supprimé - 14/10/2019 à 22h07

J ai 23 ans et après 10 ans de fume j ai arrêter il y a 25 jours aujourd'hui !!! Un conseil essayer les fleurs de Cbd, il a y un taux inférieur à 0,2% de thc Et ca a les mêmes effets sauf la défonce, ca relaxe et pose et vous avez toujours le truc de rouler et vous poser en fumant tout en arretant de fumer du vrai shit ou herbe, en gros c est du chanvre, même goût, même plante mais sans pshycotrope
Je vous conseille de regarder er de tester . 15jours que j ai découvert sa et fume le soir et après avoir fait test urinaire et salivaire tous resorte negatif! Un bon placebot !!!

Profil supprimé - 16/10/2019 à 12h58

Bonjour

Apres 20 ans de consommation de toutes sortes de drogues et de plusieurs sevrages réussis, il y a 3 ans j ai commencé a touché au crack j en suis vite venue a taper entre 2 et 4gr a la bouteille par jour (seul mode de conso et seule drogue qui m intéresse depuis que j ai commencé), ma vie est devenue une catastrophe. Depuis le 20 septembre je suis chez un ami qui m heberge et je n ai plus touché au produit mais mes craving sont vraiment durs!!! J ai bcp de mal a vivre sans je ne sais plus quoi faire de moi. Avant je passais h24 dans la conso alors mnt c la déprime l isolation zéro motivation. Je mets des choses en place malgré tout pour m aider a arrêter cette merde dont je ne sais pas me passer. Je n ai jamais connu ça même avec l heroine. Actuellement je suis sous methadone 50. J espere trouver de l aide ici et briser un peu ma solitude.
Bon je me suis empressée de poster, mnt je vais vous lire attentivement.
Prenez soin de vous

Chouquette2020 - 19/01/2020 à 09h11

Bonjour à ttes. Moi c t le crack j'ai fini par m'en sortir. Mais ya l'été dernier ou j'avais replongé. La ça va mieux. Faire mon ménage et la télé m'aide personnellement à aller mieux. Je suis très fleur bleue ! À bientôt

---

Profil supprimé - 21/01/2020 à 17h36

Salut les filles.

Plus d'un an sans crack pour moi. L'envie est encore là par moment mais vu que je n'en ai pas à proximité je n'ai pas l'occaz de replonger. Et puis mes enfants me tiennent. J'ai accouché il y a 8 mois et je m'efforce de ne plus penser à tout ça. Je crains juste le jour où on devra aller voir ma belle famille à Paris...

Courage pour ces moments difficiles mais je crois qu'on peut s'en sortir.

Chouquette2020 - 21/01/2020 à 19h34

bonjour a toi et félicitation pour les enfants!

Facilarretcanna - 27/01/2020 à 18h25

Coucou les filles, arret du cannabis depuis 6 jours...pas trop dur..en tout cas je pensais que ce serait pire! Je fume depuis que j ai 16 ans! J en ai 41! J ai une vie familiale avec des enfants, 1 boulot que j adore, 1 chien, 1 maison. J ai perdu confiance en moi, je n ai plus d amis...la co sont m a fait perdre beaucoup et a changé ma personnalité. Aujourd'hui je veux que ça change...mais comment continuer

mon sevrage alors que mon.mari continue ?
Difficile d avancer
Des expériences à partager?

Choue41 - 25/02/2020 à 13h18

Bonjour,

Moi je trouve que c'est très bien le fait que tu viennes prendre conscience qu'il faut arrêter, c'est vraiment très bien!
Dit à ton mari gentillement que tu as arrêté maintenant depuis 1 semaine et que tu souhaiterais ne plus y toucher, et par conséquence, que tu préfèrerais qu'il ne te parle pas de ça, ne t'en montre pas et fumes à un endroit où tu ne le voit pas et sente pas, ça serait mieux.
Je ne sais pas où vous aviez l'habitude de fumer mais si vous avez une cave ou garage ou terrasse il peut très bien y fumer et toi être ailleurs...qu'est ce que tu en penses?

Moi mon mari fume (je ne fume pas, j'ai déjà fumé deux trois fois festivement, je n'accorche pas) et lorsqu'il fume le soir ou parfois en journée, c'est à la cave ou terrasse. Cela sent ensuite sur lui c'est sûr aussi...alors si ça gêne il pourrait rester un peu à l'air pour aérer tout ça...et se brosser les dents en rentrant ou manger un chewing gum juste après....peut être que tu vas aussi le motiver à arrêter s'il voit que tu as réussi!

Profil supprimé - 23/04/2020 à 01h38

Bonsoir,
Je suis dans la même situation que toi, sauf que je fume "seulement" depuis 10ans, j'en ai 26. Pas facile de gérer le manque avec des petits loups a la maison. Moi je suis chez ma maman pour arrêter totalement donc elle prend le relai. Mais le fait que ton mari fume.. Han tellement dur.. quand je suis tombé enceinte mon copain fumait et moi j'ai du arrêter, alors je peux te dire ce qu'on faisait nous je sais pas si ça t'aidera mais je l'espère. Il ne fumait pas quand j'étais là, et pas dans notre maison. Il ne laissait pas la cons trainer il rangé a un endroit que je ne connaissais pas car quand je l'avais sous les yeux la sensation d'envie était tellement forte que je vomissais. Il faut aussi que ton mari comprennent et soutienne ta décision. Car quand j'ai accouché monsieur a commencé a relâcher les regles qu'on c'était imposé et j'ai repris. Je t'envoie plein de force

---

solo222 - 05/05/2020 à 15h23

Bonjour,
Je suis une femme de 38 ans, 2 enfants de 12 ans.
J ai arrête de fumer vendredi 1er mai, tabac et cannabis que je consommait ensemble (ca fait bien longtemps que je ne fumais plus de tabac seul). J avais prévu une boîte de patch que je mets scrupuleusement tous les jours.
J ai fumé pendant plus de 20 ans avec quelques pauses, mais jamais plus de 4 grammes par mois. Cela dit c était des petites quantités mais tout au long de la journée, un à 8h, puis à 17h en rentrant du boulot et toutes les 1h, 1h30 jusqu a ce que je me couche, et ce toute l année.
Cela ne m a jamais posé de problèmes au travail.
Personne dans mon entourage n a connaissance de ma dépendance, hormis mon mari qui fumait occasionnellement avec moi, et mon "fournisseur".
Il y a environ 3 semaines mon mari m a pressée d arrêter sous peine de divorce ou de séparation, ce n était pas très clair, je dois préciser aussi que j ai des problèmes de libido que j ai tenté de régler par diverses solutions, cannabis compris, mais qui n ont jamais disparu. Il m a dit également qu il demanderait à mon fournisseur de ne plus me fournir.
Alors je me suis dit ok, tu te motives, tu finis ce que tu as et tu n achètes plus rien. Pleine d amour, je me suis motivée, j avais plein de bonnes raisons d arrêter (ados qui ne vont pas tarder à me griller, peur de l accident de voiture, et de diverses maladies, qui heureusement m ont épargnée jusque là)
Et donc ça fait 4 jours que j ai tout arrêté.
Je n ai pas vraiment envie de fumer, j imagine que les patchs m aident beaucoup car mes précédentes tentatives avaient été horribles (insomnies, douleurs, etc)
Ça fait des années qu en plus de mon travail je m occupe de presque tout à la maison, sans reconnaissance, et mes petits rituels étaient mes sas de décompression. J étais heureuse, et même fière, de tout faire toute seule, mes joints etaient à la fois ma motivation et ma récompense.
Mais depuis l arrêt, aucun encouragement, aucune félicitations de mon mari, et j ai l impression que tout était déjà comme ça avant, mais que le cannabis le masquait. Quand j ai essayé d en parler à mon mari, il m a répondu qu il n était pas addictologue...
Je ne peux en parler à personne dans mon entourage puisque personne ne sait que je fumais...
Heureusement j ai pu joindre quelqu un de drogue info service aujourd'hui qui m a dit que mon problème n était pas tant le sevrage que la solitude et elle avait raison...
Évidemment mon problème de libido ne s est pas résolu non plus...
Mon mari m evite, et moi je pleure toute la journée en réalisant que j ai toujours été seule, finalement...
Ma seule victoire est de ne pas avoir envie de fumer... bien maigre récompense... car les pensées de divorce ne me quittent plus et je voudrais que mes enfants ne vivent pas celà
Il est hors de question pour moi de remplacer le cannabis par des médicaments.
Je vais attendre avant de prendre une quelconque décision...
Je vous remercie de m avoir lue et vous souhaite à tous et toutes beaucoup de courage et de motivation....

Martine 1976 - 05/05/2020 à 20h03

Bonjour,
Je consomme de la cocaïne à outrance depuis 2 semaines (toute seule), ma consommation récente (depuis 1 an) se limitait jusqu'alors à

des événements festifs (jamais en solitaire). Des saignements de nez sont apparus et semblent s'intensifier, comment puis-je y remédier ? Est ce inquiétant ?
En vous remerciant par avance pour vos précieuses réponses

---

bluenaranja - 06/05/2020 à 17h35

Bonjour Martine, c'est pas tellement les saignements qui sont inquiétants mais la conso - les saignements, c'est la conséquence logique de l'irritation du nez - alors entre les prises, hydrate bien ton nez avec du gel d'aloe ou du "gras" Y'a une pommade spéciale à base de vit E et de gras de mouton... sur un coton tige, surtout fais pas tourner ta paille, t'amuse pas à sniffer avec des billets surtout en ce moment - et une paille par sniff, avec du papier souple, que tu jettes après - et enfile toi une goutte d'eau tiède dans le nez après pour nettoyer et que ça descende dans la gorge. Tu poses une goutte d'eau sur le dos de ta main et tu la sniffes. ça c'est les conseils réduction de risque basique - à terme tu risques de detruire ta cloison nasale et c'est pas joli joli... Sans compter que ça facilite pas la respiration.
A mon sens, le truc le plus inquiétant c'est que tu tournes seule à fond - donc si problème - genre tu comates et tu t'étrangles, y'a la depression respi, le classique " je fume une clope et je mets le feu à mon matelas " ou je m'éclate le crâne sur ma table basse (vécu). sans même parler du risque élevé d'od. L'od c traître, c'est pas tant que tu tournes plus de mathos, c'est d'un coup ton corps qui dit stop...

Pourquoi t'as changé aussi radicalement ton mode de conso ? Le scénario "classique" t'as acheté un stock pour faire face et tu t'envoies tout ton stock - ou un " ami " t'as avancé du mathos que tu es sensée revendre et que tu es en train de t'enfiler (et là, bonjour les emmerdes à venir).
Le truc, c'est que tu te mets en danger - d'abord de faire une OD, en consommant seule et de plus en plus - et de bien tomber dedans. Psychologiquement, le manque de coke, c'est chaud...
Pourquoi tu as changé ta consommation, y'a une raison particulière ? Est-ce que tu te sens la force de te faire aider ? Au moins, de rationner ce que tu as et de respecter le fractionnement ? Parce que le scenario classique avec la coke, c'est que tu commences à un quart de g et tu finis à cinq gr par soirée... ça va tellement vite. Et c là aussi le danger. Je te conseille d'appeler ou chatter avec un conseiller en direct afin de prendre rapidement contact avec le centre le plus proche, pour éviter les emmerdes et la grosse redescente qui se profile à l'horizon. courage. Je repasse régulièrement dans le coin, si tu veux discuter.

Facilarretcanna - 11/05/2020 à 21h12

Coucou Choue41
Merci de m avoir répondue, je n avais pas vu ta réponse!
Dans le chemin du sevrage, j aurais voulu que mon compagnon suive aussi ma route. Mais c est 1 projet tellement individuel et personnel que je me rends compte qu ul va falloir que j affronte mes démons seule. Je ne peux pas lui imposer mes désirs! Pour l instant, 3 semaines d arrêt ...et le produit ne s est pas se nouveau introduit a la maison...ça facilite les choses...pourtant je sais qu il sera bientôt de retour! Je serai alors dans 1 autre étape de mon sevrage...step by step...
Merci pour ta contribution !

Facilarretcanna - 11/05/2020 à 21h17

Mgteden
Merci pour ton message et ton témoignage que je viens seulement de découvrir...difficile d d'arreter la conso quand ton.conjoint continue..
C est difficile d etre 1 couple quand on a pas les mêmes besoins, les mêmes envies. Arreter les joints est pour moi vital, c est devenu mon projet prioritaire...j ai l impression de devoir me sauver meme si ça plombe mon couple! Cela peut sembler égoïste mais je sais que j irai plus loin, que je serai mieux et plus libre...et ça n a pas de prix...même si il faut laisser quelques plumes!
Bonne contribution

Facilarretcanna - 11/05/2020 à 21h32

Solo222
Ton.message est émouvant et il.me touche
Effectivement , le choix du sevrage est plus facile lorsque il vient de toi-même...ton.mari te donne 1 ultimatum...ça peut aider mais ça peut également mettre la pression.
Je suis également en.sevrage depuis 3 semaines et je me rends compte que le chemin est personnel et long. Finalement.ma.conso quotidienne devait cacher 1 grand malaise que j ai logtemps refusée de voir! Prendre conscience de ça est déjà 1 pas. Le chemin du sevrage et de la liberté est individuel et seulement toi-même peut te confronter à tes propres démons. C est aussi.le moment de faire le bilan, sur soi, son environnement...on est toujours seule dans l.adversite car tu es seule à ressentir tes difficultés, tes émotions. Ton mari, non-fumeur, ne.peut comprendre ce que tu traverses, de plus il semble peut empathique...
L'arrêt du joint c est déjà se défaire d une dépendance, c est 1 premier pas vers la liberté ...n a t on pas 1 comportement dépendant? Vis à vis du.produit? Vis à vis de notre couple? C est 1 grand moment de crise en.question! Le but est de devenir libre de ses choix, de notre vie....n attends pas de ton.mari qu il te comprenne mais peut ette pourrait il te soutenir au moins?
La din de la dépendance marque.le.debut de la lucidité...peut ette que pour avancer sur ton chemin il te faudra te séparer de ton couple...peut ette que non...
Je ne souhaite pas non plus prendre de medi aments pour ce sevrage mais j ai décidé de me faire aide par 1 thérapeute...je vais travailler sur moi, ça prendra du temps, mais je suis sûre d etre sur le bon chemin...mon mari quant à lui décide de continuer à fumer, des qu il en aura l oc sain il ramènera le produit (cannabis) dans la maison..il faudra que je sois forte mais je garde mon.objectif en ligne de mire! Je ne.peux pas lui poser mes désirs mais il faudra expérimenter et évaluer la possibilité de vivre ensemble...je sais qu a 1 moment il faudra aussi réfléchir a mon couple...
Je te souhaite bon.courage et tiens moi au courant de avancée...si tu souhaites

---

Lolarun - 23/12/2020 à 02h08

Au modérateur du forum.

J'avais créé un fil de discution racontant mon histoire d'adiction à la cocaïne. J'ai besoin de communiquer avec quelqu'un. J'ai reçu un mail de confirmation de publication de mon témoignage, mais je le cherche et j'ai l'impression qu'il n'a pas été finalement publié.

Combien de temps prennent les messages à être publiés ? C'est tellement frustrant de ne pas pouvoir discuter en instantané avec quelqu'un qui est conecté au même temps. Car quand on se connecte, c'est parceque on a envie de communiquer et échanger parce que c'est dur.
Pourquoi ne pas faire ce forum instantané. C'est quoi la crainte ?

En tous cas, j'ai besoin de parler à quelqu'un. J'ai tellement peur du craving et sevrage de la cocaïne. Je me sens très fragile et je veux pas souffrir, je ne tiendrai la souffrance, c'est sûr. J'ai besoin de conseils. J'ai quelques réflections que j'ai écrit dans le fil d'actualité qui s'intitule je n'arrive pas à arrêter la cocaïne.

Merci si quelqu'un est dans les parages et peu m'aider !

Moderateur - 23/12/2020 à 09h13

Bonjour Lolarun,

Nous n'avons pas de témoignage laissé de côté. Nous sommes désolés si le vôtre s'est perdu. N'hésitez pas à le réécrire ou à rejoindre une discussion existante. Nous avons vu que vous avez répondu à SuperChauve. C'est un premier pas.

Sur ce forum, les messages sont mis en ligne après relecture par le modérateur ou la modératrice. Cette lecture avant la mise en ligne offre une garantie de sécurité et de qualité des échanges. Les messages à caractère publicitaires et commerciaux, les messages de charlatan, incitatifs ou insultants sont ainsi filtrés. ceci offre un cadre d'échange plus serein et posé;
Il est vrai que ce processus retarde les mises en ligne de quelques minutes en journée à quelques heures en soirée voire quelques jours durant les week-end. Nous sommes désolés si ce rythme ne vous convient pas.

Si, en complément de ces échanges avec des pairs, vous avez besoin de parler avec des écoutants de Drogues info service, n'hésitez pas à les contacter par téléphone au 0800 23 13 13. Ils vous répondent tous les jours de l'année (y compris les jours fériés) de 8h à 2h du matin. Vous pouvez aussi, si vous préférez l'écrit, les contacter par chat, via ce site. Ils vous accueilleront avec bienveillance et sans jugement et tenteront de voir avec vous quelles sont les solutions les plus adaptées à votre situation.

Nous vous souhaitons bon courage

L'équipe de modération

---

attentifs - 06/01/2021 à 19h13

Solo 222

suite au message de facilarretcanna je suis tout à fait d accord avec cette personne et pour la proposition d'une thérapeute. sa serait pas mal pour ton aide si tu te sent seule. En plus sa te permettrait de parler de ta situation de couple et de ta conso au cannabis avec un professionnelle.

Bon courage à vous et bonne continuation pour vous la suite.

Ahmonie - 09/01/2021 à 19h22

Bonjour,
J'aimerais arrêter de fumer du cannabis que je consomme quotidiennement depuis mes 14ans et j'en ai 30 actuellement. Je voulais savoir si toutes les personnes qui ont arrêté ont des symptômes de manque ? Actuellement en emploi, (je travaille avec des personnes vulnérables), je me demande si c'est le bon moment ou si je devrais attendre mes vacances en février ?
Merci de vos réponses pas avance

Profil supprimé - 05/03/2021 à 17h49

Salut tout le monde . Je suis mineure et je consomme tres tres tres rarement du canabis 10 fois dans toute ma vie et seulement a des anniversaire ou en regroupements avec des amis pour rigoler .Dans 3 mois et quelque jours je me fait fait operer des dent de sagesse . Je compte areter a partir aujourd'hui ma consommation. Mais j'ai peur d etre juger par l'anesthésiste et surtout j'ai peur . Pouvrz vous me rassurer ?

XXtentacion - 27/03/2021 à 02h22

Salut Mbella30, juste pour te dire que tu peux avoir, selon mon expérience, confiance en le personnel médical pour exprimer tes angoisses par rapport à la drogue.
L'addiction est une maladie, et les médecins soignent les maladies.
Et les proches ne devraient pas juger une maladie, alors ne te sens jamais honteuse de vouloir prendre soin de ton esprit et de ton corps en réglant une quelqueconque addiction.
Bisoux et bonne chance!

Dory - 02/04/2021 à 05h39

Bonjour à tous ,

Je suis une femme de 30ans et je suis consommatrice de cannabis depuis 10 ans. Je fume 5gr par semaine et je commence la matin jusqu'au soir. J'ai réussi à arrêter une première fois il y a 4ans pendant 7 mois. J'avais été voir mon médecin et il m'avait donné un traitement (de quoi me détendre et dormir) mais je me souviens de l'état de manque dans lequel j'étais pendant plusieurs semaines, mais j'avais réussi (un exploit pour moi) .

Je regrette vraiment d'être retombé dedans, je sens que ma santé se dégrade. Cette dernière semaine j'ai commencé à faire des crises d'angoisse alors que je fume toujours , J'ai peur pour ma santé physique et mentale. Je dors très peu , je mange très peu et le peu que je mange je le vomis, je tremble et j'ai des sueurs froides.

Du coup me voilà avec une toute nouvelle volonté d'arrêter le cannabis !! J'ai rendez vous aujourd'hui avec un médecin pour avoir de nouveau de l'aide. Je sais que ça va être très dur d'arrêter, mon copain me soutient dans ma démarches mais je stresse qu'il prenne peur de me voir en état de manque et de pas pouvoir gérer.

J'ai cherché un groupe de parole dans ma région pour les personnes en sevrage comme moi ou des personnes qui ont déjà arrêté depuis longtemps mais ça n'existe pas apparemment , c'est pour ça que je viens demander votre aide , votre avis.

J'aimerais savoir comment vous faites pour gérer le manque ? Quelles sont vos activités , ce qui vous aide le plus et le moins ? Lire un livre , sortir vous balader ? Ça m'aiderait beaucoup.

Je remercie les personnes qui prendront le temps de me lire et de m'aider . Sachez que nous devons nous serrez les coudes. C'est plus facile d'arrêter a plusieurs que seule , donc j'accepterais volontier de trouver un ou une correspondante pour des discutions plus fréquente.

A bientôt j'espère !

---

amelita - 02/04/2021 à 11h31

Salut Dory,
Tu peux aller à des réunions Narcotiques Anonymes, en salle ou bien sur internet. Il y en a plusieurs par jour sur zoom, en virtuel. Tu pourras parler de tes difficultés et rencontrer d'autres dépendants en rétablissement et motivés pour s'entraider et vivre clean ☺
De mon côté, ça fait 8 mois que j'ai arrêté de consommer cannabis et cigarettes grâce au programme de NA et en pratiquant la méditation, la marche, la course à pieds, le yoga, l'hypnose, la prière et une psychothérapie en début de clean.
Je médite beaucoup car je trouve que la sensation de détente ressemble à la défonce des joints. Et maintenant, je réalise que je suis une personne très anxieuse, qui a besoin de beaucoup de relaxation pour vivre et supporter le stress du quotidien. Pour moi, consommer n'est plus une option, car je préfère respirer l'air pur.
Bon courage ! Tu l'as déjà fait et tu peux le refaire, en faisant passer ton rétablissement avant tout, même ton compagnon. C'est ta vie que tu vas sauver, alors pense à toi, reste positive et ça va aller. S'il t'aime, ton compagnon sera fier de toi et il t'encouragera à persister, même en voyant ton état de manque. Moi, j'avais peur que ma fille de 20 ans réagisse mal, mais en fait, elle m'encourage et elle est fière de moi. Notre relation s'est améliorée avec le clean et je suis plus disponible pour elle.
Bon rétablissement et surtout plein de courage !!!
Amelita

Moderateur - 02/04/2021 à 16h47

Bonjour Dory,

J'ai une question pour vous : avez-vous remarqué si les symptômes que vous rencontrez aujourd'hui sont soulagés lorsque vous prenez un bain chaud ou une douche chaude ?

Sinon je ne peux qu'appuyer les propos d'Amelita et vous encourager à suivre ses conseils, adaptés à votre situation. En parler, trouver des activités alternatives de soutien et qui vous procurent du plaisir c'est important.

Peut-être puis-je vous conseiller aussi de prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) pour être aidée par des professionnels des addictions ? Les consultations sont gratuites. Appelez notre ligne Drogues info service si vous souhaitez des adresses.

Enfin n'hésitez-pas à créer votre propre fil de discussion aussi dans le forum. Cela vous donnera peut-être un peu plus de visibilité pour des réponses. Cependant je dois dire que la réponse d'Amelita contient déjà beaucoup de bonnes informations ☺

Courage, nous sommes à votre disposition pour vous écouter et vous accompagner dans votre sevrage.

N'hésitez pas à nous raconter comment cela se passe.

Cordialement,

le modérateur.

Lolarun - 02/04/2021 à 17h37

Coucou Dory,

En décembre j'ai demandé des conseils, car je voulais sérieusement arrêter de prendre de la cocaïne. Je me suis renseignée de partout. J'avais peur du manque, du sevrage, du craving. J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai décidé d'être hospitalisée pour être entourée de professionnels qui ne me jugeaient pas et qui savent comment aider pour affronter le manque, les pensées, les peurs. C'est la meilleure décision que j'ai prise et je suis fière. Non seulement je suis accompagnée de tout type de professionnels qui m'aident. J'ai aussi avancé dans mon projet de vie. J'ai des assistants sociales qui m'aident pour tout type de démarches. Je fais beaucoup d'activités proposées chaque jour à l'hôpital :groupe de parole, gym, ergothérapie, balades en forêt. Pour rentrer en HP le mieux c'est que ton psychiatre ou psychologue fasse un lettre béton pour rentrer par les urgences psychiatriques ou bien postuler avec votre candidature avec l'aide de votre psychiatre, psy ou médecin traitant qui va faire pour vous la demande à plusieurs centres: Clinique Sanatia, hôpital Saint Jean, La ramée, Saint Soucis, la forêt de soignes. La tu vas être vraiment écoutée, suivie, en sécurité. Et tu vas pouvoir comprendre pourquoi tu as commencé à consommer. Tu vas investir sur toi et sur ton projet de vie en toute sécurité. Franchement, ça a changé ma vie et en vrai, entourée des bonnes personnes le manque n'est pas douloureux. Ça passe vite. Je suis à mon quatrième mois d'hospitalisation. Avant j'avais peur de me faire hospitaliser, je n'osais pas à me prendre en charge, mais quand je me suis lancée, je me suis sentie tellement bien! J'ai pris des forces, de l'énergie, 14 kg car j'étais squelettique et j'avais pas envie de manger. Maintenant, je profite de mes journées, j'avance et vois l'horizon. Je prends un plaisir de dingue à chaque repas. Le sport a changé mon corps, les activités artistiques m'ont fait découvrir des talents que j'avais pour créer des choses que j'aurais pas imaginé avant. J'espère que ça te parle. Je peux reprendre à tes questions si tu en as.

D'ailleurs, j'ai pensé qu'on pourrait tous ceux qui veulent, créer un groupe WhatsApp où l'on s'encourage, partageons notre expérience, parlons de nos peurs.

Hâte d'avoir de vos nouvelles

Dory - 03/04/2021 à 06h04

Bonjour tous le monde ,

Je voudrais commencer par remercier les personnes qui ont répondu à mon post.

Amelita ton témoignage me rassure dans ma démarches de sevrage. 8 mois sans canabis et tabac, je te félicite, j'espère y arrivé aussi. Je ne savais pas que les narcotiques anonymes existaient et je compte bien y participer , j'ai besoin de partager comme vous mon expérience et surtout d'écouter celle des autres , savoir quoi faire et surtout ce qu'il ne faut pas faire pour éviter la rechute. En tout cas tous tes conseils vont mettre d'une grande utilité et ton exemple me motive vraiment.

Lolarun je te remercie pour ton témoignage mais l'hospitalisation n'est pas une option pour moi . J'ai une famille et des enfants , je ne peux pas partir comme ça pendant plusieurs semaines et je ne pense pas que je supporterais de me dire que je suis en HP. Ma mère y allait quand j'étais enfant et j'en ai garder un très mauvais souvenir, a tel point que l'HP est ma plus grosse crainte. Après chaque personne est différente et certaines demandes plus de soutiens ou d'encadrement. Je te félicite pour tes 4 mois de sevrage , c'est un combat long mais tu es sur la bonne voix. Courage !

Comme je vous disais hier , j'ai été chez mon médecin généraliste pour avoir un peu d'aide pour gérer l'effet de manque et il m'a prescrit du seresta. C'est un anxiolytique prescrit généralement pour le sevrage alcoolique mais je ne sais pas si ça sera efficace sur le cannabis. J'ai appelé le CSAPA de ma ville et j'ai un rdv que le 14 avril.

Du coup je commence ma première journée sans cannabis mais avec du seresta. J'ai peur de créer une dépendance à ce médicament mais je vais le prendre provisoirement en attendant mon rdv au CSAPA. Lorsque j'aurais rdv là bas , je vais demander un traitement peut être plus adapté mais aussi des patchs de nicotine. Car il faut savoir qu'un joint représente environs 5 cigarettes et je ne me vois pas fumer autant de tabac. Ce que je trouve particulièrement dégueulasse. Du coup autant tout arrêter , cannabis et tabac , je pense que mon corps et mon porte feuille me remercieront plus tard !
J'ai pris le temps d'expliquer toute les étapes du sevrage a mon copain pour je pas qu'il se sente dépasser si jamais je fais une grosse crise d'angoisse. Et j'ai pris en compte le conseil du modérateur . Si jamais je fais une crise je saute directe dans le bain.
Mon état d'esprit pour l'instant est fort , j'essaye de me projeter dans l'avenir et d'imaginer toute les choses bénéfiques qui pourraient m'arriver sans cette addiction. J'ai fais un petit calcul aussi de ma conso , pour savoir ce que j'avais dépensé dans cette merde. Résultat sur un an j'ai dépensé 1920 euros. C'est pas énorme comme ça , mais ça aurait largement pu me payer mon permis de conduire (que je n'ai tjrs pas) et après 10ans de consommation j'ai dépensé 19200 euros , c'est hallucinant... De l'argent foutu en l'air ou plutôt parti en fumée !!
J'espère ne plus jamais touché a un joint de ma vie , je ferais ce qu'il faut pour que mon sevrage soit un succès. J'espère que pour vous aussi .ça le ssera.Mercie encoredd'avoirpris le temps de me répondre , j'apprécie vraiment le faite de ne pas me sentir seule dans cette démarches et de savoir que des personnes comme moi se battent contre leurs addiction sça m'aide bbbeaucou

EPrenez soin de vous

Dory n

Biscotte - 02/07/2021 à 16h20

Bonjour , ont m appelle biscotte et ça va faire le 12ème jours que je parle sur ce forum et la sachant que c'est entre femmes..
Je me pose 1 question ?
Est-ce normal qu à 52 ans moi j'en ai 46. Mon copain n a plus de libido..il est sous subutex contrairement à moi qui a arrêté il y a 12 jours !!! Je me pose bcp de questions ? Je lui ai demandé si il n avait plus de désirs pour moi mais il me dit que ça n'a rien à voir...
Je sais pas quoi penser en fait...
Actuellement pour moi j'y pense même pas tellement je suis mal..

Mais il me trouve tirs 1 excuses genre..j ai mal a la tête ou je suis fatigué ????
Il dit m aimer encore et je me demande d où vient le problème ?? Bon courage à vous toutes

Ludivie - 03/09/2021 à 14h37

Bonjour,

Le dernier message date d'Avril, j'arrive peut être trop tard …
J'ai été touché par tous vos témoignages, (notamment l'histoire de Dory, dans laquelle je me reconnais beaucoup.) Ca fais du bien de savoir que dans notre combat nous ne sommes pas seule.
Aujourd'hui je sens que j'ai vraiment besoin de discuter et j'ai vu que certaines d'entre vous proposez de communiquer via WhatsApp ou encore Zoom, l'idée me plaît beaucoup.. le seul moyen que j'ai trouvé jusqu'à présent pour me sentir bien c'est de lire des témoignages de personnes, ayant elle, réussi à s'en sortir..
Pour ma part je n'arrive pas à me lancer dans l'arrêt du cannabis..
Je suis tétanisée à l'idée de me dire qu'il va falloir que je pense à autres choses toute la journée, à l'idée de penser aux insomnies, aux crises, aux angoisses et j'en passe.

Je rêve d'un jour me réveiller et que cette dépendance soient enfin terminé, mentalement, physiquement et financièrement …ça me ferait un bien fou. J'ai envie de reprendre ma vie en main, de revoir ma famille, mes amis, entreprendre des projets mais j'ai l'impression que dans mon corps nous sommes deux, ma volonté et mes pensées sont incohérentes et malheureusement pour moi l'envie d'arrêter ne surpasse pas mon envie de fumer.

Qu'est- je fais de ma motivation?

Merci de m'avoir lu

Lu

Profil supprimé - 08/09/2021 à 11h48

Salut Ludivie, je viens de lire tous le fils de discussion également et me reconnait dans les témoignages, je vis une période difficile et j'ai jamais réussi à arrêter de fumer, je ne sais pas qui tu est ni ton histoire mais je sais a quel point avoir la motivation c'est dure car j'ai du mal à l'avoir aussi...J'aimerais avoir de l'aide, de l'espoir tous simplement car je suis en train de couler avec tout sa.. Si tu veux discuter on arriveras peut être à s'aider...En tout cas j'espères que tu te connecteras et mlira mon message car je pense que parler et être solidaire peut être une solution..

Merci de m'avoir lu et j'espère pouvoir discuter avec des personnes qui pourront m'aider et me donner de l'espoir...

Tinmar - 08/09/2021 à 21h22

Bonsoir, je n'ai jamais parlé de tout ça, les drogues, mes addictions, en dehors de mes potes consommateurs, personne ne sait ni ne connaît ce côté de moi. Je consomme cannabis depuis toujours cocaïne régulièrement et hero, quand l'occasion se présente. La coke je peux la fumer, la shooter ou tirer des traces, si je la sniffe, c'est juste pour me mette un coup de boost pour assurer le taf. Quand je la fumé ou la shoote, c'est pour me déconnecter totalement de tout. A côté de ça, j'ai une vie normale j'assure avec mes filles, ma vie sociale, c'est de moins en moins, que j'ai une vie sou le, juste le minnimum. J'essaie d'assurer le plus nécessaire, ce que je suis obliger de faire, pour l'école de ma plus jeune, payer ce qu'il y a payer, comme ça je crois que personne ne voit mon problème, même si certains, comme mes filles se doutent de qque chose, je suis pas tous les jours pareil.jaimerai arrêter m à Is j'ai l'impression que je ne va s h à mais y arriver, je suis seule à me battre avec ça, hé le persuadé que j'y arriverai seule mais plus le trmps passe et moins j'y arrive. Je consomme pas tous les jours, on va dire 3 ou 4 jours par semaine et le reste traitement de substitution et de quoi dormir, quang je bois ce que j'écris je le vois la, une polytoxico qui ne veut pu as l'admettre je crois sur je contrôle.... Merci pour m'avoir lu

Tiya - 29/10/2021 à 01h56

Bonjour,

Je suis une fumeuse de Cannabis, depuis 1 mois j'ai diminuer de manière progressive. De 9l en fin septembre à plus rien depuis 3 jours maintenant. Je le fais égalment car je suis maman et j'aimerai pouvoir passer plus de temps avec mon fils et avoir plus de patience envers lui.
Courage a nous les femmes et particulièrement au maman <3

unefille977 - 08/11/2021 à 21h10

bonsoir , Je suis devenue dépendante au anxiolytiques apres que mes medecins m'en ai prescrit sur plusieurs mois .. connaitriez vous des parrains en lignes avec qui discuter ? j'ai vraiment besoin d'aide

noush22 - 22/01/2022 à 22h18

Courage les filles, je suis maman de 4 enfants,consommatrice de cannabis depuis mes 15 ans et j'en ai 33 et j'ai tout arrêter il y a 3 semaine suite à une visite chez mon doc qui m'a dit que mes poumons c'était pas la joie donc gros déclic car j'ai pas envie de crever et laisser mes enfants...et hier j'ai été voir un magnétiseur pr arreter la clope et ça a été vraiment magique,aucun manque et j'ai dormi comme un bébé .
Courage a toutes

Pepite - 02/02/2022 à 14h08

Bonjour Noush22,

Comment cela se passe t'il pour vous ?

Pépite

Cdam - 28/11/2022 à 01h03

Bonjour,
Je voudrais partager mon temoignage
Je fume du cannabis depuis mes 18ans j'en ai 30 aujourd'hui
J'ai commencé a un moment compliqué de ma vie au niveau familial et j'ai continué par habitude
Aujourd'hui j'ai réduit a 3 joints pas trop dosés par jour car j'ai fais un AVC il y'a deux ans je n'ai aucune sequelles heureusement mais j'ai honte et je me sens coupable car je le cache à ma compagne elle croit que j'ai arrêté il y'a deux ans...
J'aimerais vraiment arrêter aujourd'hui et lire vos témoignages m'aide
Il faut que j'arrête de relativiser ma conso et que je regarde les choses en face sinon je vais finir folle

---