

## JE SUIS DÉPENDANTE DU CANNABIS ET J'AI PEUR DE NE JAMAIS ARRÊTER ..

---

Par Ali0402 Posté le 26/02/2019 à 15h47

Je me présente, j'ai 20 ans je suis en bts et je suis célibataire depuis peu. Je fume des joints depuis l'âge de 15 ans et régulièrement depuis environ 3-4 ans. Mes parents l'ont accepté et je fume sans problème chez moi. J'ai été deux ans et demi avec un garçon très bien, c'étais quelqu'un qui sortait pas beaucoup. Je l'ai fait devenir un peu accro à la beuh et on c'est renfermé sur nous avec les joints et on a passé deux ans et demi à fumer fumer fumer et pas faire grand chose .. je l'ai quitté parce que je suis devenue malheureuse j'ai tout perdu, les amis, les activités, les sorties, les joints sont la seule que j'aime par dessus tout, je pourrais regarder des séries écouter de la musique en fumant des joints tout les jours sans avoir besoin d'autre chose. J'ai perdu la plupart de mes amis, et je suis un peu seule dans ma vie en dehors des potes du lycée. J'aimerais arrêter de fumer mais je me dis que c'est tellement kiffant de fumer un joint. Depuis 2 mois (depuis que je suis célibataire) je me sens beaucoup mieux je retrouve un peu le plaisir de sortir de chez moi, mais là seule chose qui change pas c'est bien ma consolation. Je suis indépendante des joints du soir et me dis ne pas en avoir besoin la journée, mais sitôt que je me lève je rêve déjà de fumer un joint et j'en fume tout le temps punaise .. en moyenne je dirais 3-4 par jours, ça dépend de période sinon moins. De base j'ai toujours eu des soucis pour dormir, des angoisses avant de dormir depuis toute petite qui me suivent et depuis que je fume des joints j'ai plus ce problème là, plus d'angoisse, c'est mon somnifère et les pétards du soir c'est bien ceux que j'arriverais jamais à arrêter. J'ai l'impression qu'à la longue je vais devenir un légume je sais pas, même mon visage est déjà marqué, même quand je suis pas défoncee j'ai une tête défoncee mdr, merci quand même le maquillage. Bref voilà j'aimerais beaucoup savoir si des gens sont passés par là, si quelqu'un me comprends .. si quelqu'un pense pouvoir m'aider, je sais pas trop si ça sera utile mais je cherche quoi faire, déjà en parler je trouve ça bien. Merci de m'avoir lu

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 26/02/2019 à 22h10**

Salut, Je me reconnais dans ton texte quand j'avais ton âge. Rassure toi, tu t'en sortiras à un moment donné mais c'est pas le moment. J'ai 28 ans ajd et j'y touche quasiment pu mis à part deux ou trois taf lors de soirée (genre tout les 2 mois). Limite ça me dégoute maintenant. Pourtant je fumais tout les jours dès le matin, j'ai volé parfois pour en avoir, je faisais absolument rien à part fumer des joints devant la tv et les jeux vidéos. Un jour ça te passera, tu voudras passer à autre chose. ça sera super compliqué tu t'y reprendra à plusieurs fois, plusieurs essais à arrêter. mais c'est carrément possible. Les symptômes de manque sont assez pénible mais beaucoup moins que la drogue dure (c'est déjà ça de pris). Pense à ton capitale beauté ^^ c'est une grosse motivation en tant que fille ^^ J'ai fumé pendant 10 ans non stop et j'ai arrêté du jour au lendemain (non sans mal) mais tu trouveras autour de toi du monde pour t'aider. Je te souhaite plein de courage !

---

**Profil supprimé - 27/02/2019 à 02h28**

Salut, nos situations sont relativement similaires, j'ai 20 ans, je suis en bts et je fume beaucoup (une dizaine de joints par jours, h24 def) et depuis 3 jours je n'ai presque pas fumé (6/7 lattes max). Je ne cherche pas à arrêter complètement mais à faire en sorte que ça redevienne occasionnel, comme boire une bière avec des amis. Je crois comprendre que tu n'as pas trop la motivation d'arrêter alors je vais t'expliquer mes raisons si ça peut t'aider à prendre conscience de certaines choses. J'ai lu une phrase qui m'a marquée: le joint qui me servait au début à ressentir la joie me sert aujourd'hui à ne plus ressentir la tristesse. En essayant d'être totalement objectif (et c'est dur parce que j'adore fumer), je trouve que la phrase décrit parfaitement ma situation (et peut-être la tienne). Ça s'est confirmé directement quand j'ai pas touché à un joint le premier jour, j'étais pas forcé à cran mais j'étais tellement triste (et même encore ajd mais c'est plus gérable) et je pouvais pleurer pour rien (bon certes ça va pas fort à côté mais pas plus que d'habitude et j'ai clairement vu une différence). Une amie qui s'est sevré m'a rapporté la même expérience. La drogue a définitivement pris une place trop importante sans que je m'en rende compte et m'empêche d'être pleinement heureux et en même temps pleinement triste, en gros elle me rends vide, je nois vois qu'elle (et comme tu dis, ça amène à briser des liens). Si tu veux pouvoir profiter à fond de tout ce que tu fais dans ta vie, prendre plus de plaisir à sortir avec tes potes ou toute autre activités, à mon sens (et je pourrai peut-être confirmer ça dans quelques temps) il faut se sevrer, alors je préviens c'est hard au tout début mais en faisant une liste des avantages je me suis rendu compte que ça valait vraiment le coup d'au moins essayer du mieux que je pouvais. D'après les expériences qu'on m'a rapporté en quelques semaines on ressent beaucoup moins le manque et cette tristesse provoquée par le manque. Pour les problèmes de sommeil je peux pas trop t'aider puisque ce n'est pas mon cas mais si tu te mets à fond dans le sport par exemple ça devrait t'aider à t'endormir plus vite le soir.

Je ne peux pas trop m'avancer puisque je ne suis pas sevré et donc je me rends pas réellement compte des effets sur moi mais essayes de réfléchir objectivement à ta situation et de trouver une solution adéquate (on est tous différents, peut-être que tu pourrai parfaitement vivre JUSTE avec ton bédodo, peut-être pas)(ou le consommer d'une autre manière plus saine réellement pour un usage récréatif) etc etc.

En tout cas j'espère t'avoir aidé un temps soit peu sur ton raisonnement avec mon témoignage (qui est personnel je le rappelle donc tu vivras/vois peut-être les choses différemment). Bon courage 😊

---

Ali0402 - 27/02/2019 à 11h26

Ravi de voir que des personnes arrive à arrêter.. je me dis que c'est tellement un plaisir de fumer la journée avec le soleil ou même quand il pleut(mdr) avec un peu de musique ... j'ai pas préciser mais pendant ces deux ans et demi où j'ai beaucoup trop fumer je mangeais une seule fois par jour-là soir et je pesais 42kg, notre rythme de vie était pas ouf. Depuis que je re essaye de sortir et d'avoir une vie je me fais des super « potes » entre guillemet parce que les vrais son plus la, et tous des fumeurs ... j'aime tellement que ça devienne occasionnel et que je fume juste quand j'en est une petite envie quoi pas être dépendante .. changer les habitudes c'est ce qu'il y a de plus dure. J'ai peur pour ma santé, je me dis merde mes poumons ils vont pas tenir avec tout ce qu'ils prennent dans la gueule parce que oui je fume aussi des clopes, en moyenne 5-10 par jour, quand je fume pas trop des joint.  
J'aimerais stopper ou réduire mais le soir sitôt que je me sens pas assez def je re roule jusqu'à plus tenir et aller dodo. La journée si je n'ai rien à faire ... je regarderais bien des séries toute la journée .. mais avec des joints.  
J'espere Que vos conseils me seront utiles aussi, je me reconnais dans beaucoup de choses. Merci à vous

---

Profil supprimé - 28/02/2019 à 15h14

bonjour dernier joint le 21 septembre 2018 après 40 ans de consommation journalière !celà n'a pas été facile tous les jours mais c'est faisable j'avais déjà arrêté l'héroïne en 2001 après 20 ans de consommation à raison de 1g par jour par contre j'ai tjrs besoin du subutex à fortes doses 6 comprimés à 8mg par jour en sniff je le concède.

Ta motivation est ta force bon courage

---