© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Partage d'un mal-être profond au sujet d'une consommation excessive de cannabis

Par Profil supprimé Posté le 27/04/2019 à 16h24

Bonjour!

Je vais me présenter rapidement pour contextualiser un peu tout ça, j'ai 20 ans, je suis étudiante en L2 et j'ai beaucoup de problèmes avec le cannabis. J'ai commencé à fumer à l'âge de 17-18 ans, mais j"ai connu ça à 16 ans, mais je n'y retouchais vraiment presque jamais, mes amis étaient pas trop branchés joints. Au début, quand je consommais en soirée (ma consommation était uniquement le soir, en soirée, je m'interdisais de fumer en journée ou toute seule) j'avais toujours une très grande excitation à l'idée de fumer, c'était "cool". Je pense que j'ai commencé à m'intéresser au cannabis, car beaucoup commençaient à s'y intéresser aussi, donc forcément on veut suivre le mouvement, faire comme les autres pour moins culpabiliser sur son acte individuel. J'ai rencontré beaucoup de personnes avec qui fumer était l'unique activité, on ne se voyait que pour ça. On pensait souvent avoir des liens très proches, car fumer nous procurait fun, détente, discussions intéressantes, alors qu'en fait, si le cannabis n'était pas là, on aurait rien à se dire, rien à partager. Il faut être honnête à un moment, et arrêter de se dire que les soit-disant "amis" avec qui nous passons notre temps à fumer sont de vrais amis. Ce n'est pas vrai, on fume avec eux car en se disant "ah mais lui aussi il fume donc ça va j'suis pas le seul à fumer, donc c'est pas grave!" ça nous arrange carrément. Mais cette pratique-là est très très toxique. J'en ai vite pris conscience, mais en grandissant j'ai rencontré encore plus de personnes qui fumaient et je fumais avec eux et mon gros soucis est que dès que je passais une soirée avec des potes à fumer sur la cons que j'ai acheté OU PAS, le lendemain je ne pouvais pas m'empêcher de racheter et de continuer sans s'arrêter. Il est très dur pour moi d'avoir des limites, savoir qu'il m'en reste un peu, par exemple, est insupportable pour moi. Je ressens immédiatement le besoin de la finir... Et puis quand c'est fini, c'est reparti. C'est un cercle vicieux sans fin. Mais l'autre soucis, c'est que j'ai une santé mentale très très faible, je vois un psy depuis plus d'un an pour des problèmes de perfectionnisme, exigences élevées, troubles du comportement alimentaire, hypersensibilité et troubles de l'anxiété. J'ai parlé à ma psy de ma consommation que très vaguement, car mettre des mots dessus m'était impossible. Bref, on sait tous que fumer alors qu'on a une santé mentale instable, c'est une très mauvaise idée. Mais forcément, c'est dans ces moments là qu'on en a le plus besoin.. Je pense que le perfectionnisme est ce qui m'a encouragé à consommer de la drogue. Se priver de tout, être constamment dans la performance ne se termine jamais bien. Je n'avais JAMAIS d'instants de bien-être ou de détente car j'étais (et je suis toujours...) très dur avec moi, je me fixe des choses obligatoires à faire, comme le sport, la lecture, les révisions et je n'ai pas un seul moment pour moi. Donc le cannabis était pour moi un moyen d'oublier toutes mes angoisses, me détendre et ARRÊTER de réfléchir, penser. J'ai donc eu beaucoup de phases où je fumais ÉNORMÉMENT, durant lesquelles je séchais, je ne faisais pas de sport, je commandais à manger au lieu de cuisiner (évidemment des plats gras/sucrés), je ne faisais que fumer, voir des potes, faire la fête, et des phases où mon hygiène de vie était irréprochable. Le seul truc qui me faisait revenir sur la bonne voie était de revenir chez mes parents, les souvenirs d'enfances revenaient à la surface, le sentiment de confort et de protection aussi, donc ça m'aidait à reprendre les choses en main. (mais pas pour longtemps...)
Mes parents sont au courant de ma consommation festive, mais pas de ma consommation régulière. Je ne

parviens pas à me donner le courage d'arrêter alors que j'ai des tonnes de projets, j'ai envie de faire pleins de choses, mais cette peur m'empêche de faire ce que je veux, et au lieu d'agir pour atteindre mes objectifs, je fume pour me dire "tranquille, y'a le temps, pas de panique". En plus, je me rends compte de tous les effets négatifs, voire destructeurs du cannabis: j'ai pris beaucoup de poids, ma culpabilité est énorme, je fais moins de sport, je suis plus feignante, j'ai des pensées négatives, je retiens les choses moins bien et j'ai beaucoup de difficultés à écouter les gens, à me concentrer lorsqu'ils parlent. Alors qu'en fait, le vrai "moi" est quelqu'un de dynamique, volontaire, à l'écoute et bienveillant. C'est très dur de s'avouer à soi-même ces choses-là, mais je suis sûre qu'on est plusieurs dans cette situation, et plus on partagera nos expériences, plus on se donnera les moyens de s'aider, plus vite le sevrage se fera.
Autre soucis que je me permets d'ajouter quant à ma consommation, c'est que lorsque je suis en soirée et que je me suis dis 2 ou 3 semaines plus tôt que je dois arrêter le cannabis, en soirée je craque, et ça repart. Faire du tri dans son entourage peut être LA solution, car plus on a de potes qui fument, plus l'envie sera présente. Mais il est très difficile de couper les ponts avec des personnes avec qui tu a beaucoup fumé, car les souvenirs que nous avons de ces moments sont toujours très agréables,, donc il est compliqué de s'en séparer et d'en créer de nouveaux plus sains. J'ai aussi entendu que plus e cerveau produit de dopamine (hormone du plaisir), plus il empêche de produit de sérotonine (hormone du bonheur). Donc, quand t'y réfléchies, tu te dis que plus tu vas fumer, plus tu seras malheureux, et que forcément, dès que le malheur se ressentira, la seule option sera la fumette. Je suis très consciente de la situation dans laquelle je suis, des dangers et des risques, mais je ne trouve pas la force d'arrêter, j'ai peur de perdre des potes (même si ce ne sont pas de vrais potes, je m'attache très facilement donc la séparation est toujours un moment dur pour moi), et j'ai peur de la vie sans cannabis.
Et pour finir, ce qui me tue le plus dans tout ça, c'est mes VRAIS amis que j'ai perdu de vue, qui me disaient constamment d'arrêter, et pourtant des fois, l'arrêt pouvait durer, car si je me disais "si tu le le fais par pour toi, fais le pour eux". J'ai toujours été très discrète et je me confie peu concernant mes problèmes, je voulais garder ça pour moi car la honte que je ressens est immense. Je pense en reparler à mes amis, en leur avouant que j'ai recommencé, mais en leur expliquant, comme à vous, le fond du fond, ce qu'il y a derrière tout ça et ma bataille constante pour essayer d'en finir avec le cannabis. Je les aime de tout mon cœur, et je ne fais rien pour leur prouver mon amour et ça c'est encore plus dur à avaler. Voir que ses amis se soucient de toi, s'inquiètent pour toi et que toi, tu n'arrives à rien c'est vraiment l'une des choses qui me ronge le plus.

Je ne sais pas si j'ai fais le tour de mes pensées et de mon expérience, mais j'ai essayé de résumer le plus globalement mon histoire. J'espère vous avoir aider, j'espère recevoir d'autres commentaires et pouvoir discuter avec vous autour de ce sujet. N'hésitez pas à vous ouvrir, je comprends à quel point ça peut être dur, mais ça aide VRAIMENT de verbaliser ce qu'on ressent, c'est déjà un GRAND pas, alors OSEZ et n'ayez pas peur du jugement, nous sommes tous des êtres humains, il est normal que dans une société comme celle dans laquelle nous sommes aujourd'hui nous procure beaucoup de tristesse, et que par conséquence, nous ayons recours à ces substances pour nous faire sentir mieux. Mais on peut faire autrement.
Ensembles, on peut y arriver. Courage à tous.tes.

PS: c'était très dur pour moi de relire ce texte plusieurs fois, donc je m'excuse d'avance pour les coquilles + fautes d'orthographes!

8 réponses

Profil supprimé - 03/05/2019 à 17h07

Bonjour goune !

Félicitations pour ton courage exemplaire, ce doit être très compliqué de s'ouvrir de cette façon à des inconnus.

Quand est il de ta consommation actuelle ?

As tu déjà essayé d'arreter durant quelques jours ?

Tu as de la chance car tu es encore jeune, certaines personnes traînent des dixaines d'annees de consommation derrière eux et bon courage pour arrêter la fumette après 40 ans...

La vie sans cannabis est possible, j'ai arrêter de fumer durant une année et cette dernière ma permis de me rendre compte que je me suicidais à petit feu, mentalement, physiquement, socialement etc. A cause du shit j'ai arrêter les activités physique, je me suis éloigné des personnes qui me tirait vers le haut et les trous de mémoires (ou raisonnement illogique) se sont accentués. Durant cette année j'ai récupérer énormément de capacités. La vie était plus joyeuse tout à coup. Mais j'ai repris....

Comme tu l'a dis, un entourage qui fume n'est pas le meilleur moyen pour s'ecarter des drogues.

Je ne suis pas psy, mais peut être qu'en contactant tes anciens amis tu pourras retrouver ton état d'esprit de l'epoque (une vie saine en gros) et trouver une motivation pour arrêter. N'hesite pas à faire un break chez tes parents si l'environnement te rend à l'aise. Ça ne peut être que bénéfique pour ton moral.

Tu parles beaucoup de tes amis, ils doivent avoir une réelle importance à tes yeux, je ne pourrai que te conseiller de recréer le dialogue avec eux et de parler à ceux qui fument de ta volonté d'arreter.

Pour ma part, j'ai décidé d'arrter il y a peu. J'en suis à mon deuxieme jour de sevrage. Pour le moment tout va bien, je ne me gratte pas le bras à cause du manque, j'ai le moral, je pense à des projets d'avenir etc. Je pense que l'optimisme joue beaucoup...

Le premier jour était chaotique, mais le fait de voir que je n'etais pas seul ma enorment rassuré. Notre dépendance n'est qu'une étape dans notre vie. Nous ne devrions pas voir cette expérience comme quelque chose de négatif, bien au contraire. Vous connaissez la devise sur ce qui ne nous tue pas...

Pour ceux qui lirons ce message, gardez espoir, votre dépendance n'est pas irrémédiable.

Courage à vous tous !

Profil supprimé - 06/05/2019 à 18h24

Bonjour!

Tout d'abord, merci pour ton message, merci pour tes conseils et merci pour ton témoignage. Bizarrement, après avoir lu ton message, je me suis sentie écoutée et soutenue, et franchement ça fait beaucoup de bien. Ca fait une semaine et un jour que j'ai arrêté, pas trop difficilement car je suis en période d'examens, donc j'ai quelque chose qui m'occupe l'esprit. La première semaine a été un peu difficile au niveau du sommeil: impossible de m'endormir avant 2h, car évidemment je fumais avant de me coucher et ça me faisait dormir comme un bébé. Malgré tout, j'ai acheté des produits naturels et sains pour améliorer mon sommeil, et je commence à ressentir les effets.
Cependant, j'appréhende énormément mes prochaines sorties. Je sais que dès que les exams seront terminés, je vais faire la fête et j'ai peur d'être confrontée à mes amis qui vont très sûrement fumer. Ca m'angoisse beaucoup car je me suis donnée un objectif: celui de faire un sevrage d'un mois, et ensuite voir si mon état mental et physique s'est amélioré, et si l'envie de fumer est passée. (ce que j'espère...) Donc voir mes amis fumer va être difficile pour moi, mais j'essaye d'être optimiste et de garde à l'esprit que si j'arrive à résister en soirée, je peux résister dans d'autres situations. (car je ne fume pas toute seule, je trouvais toujours un moyen

de fumer en compagnie)
Après, j'avais pensé à acheter un paquet de cigarette pour les soirées où mes potes fument. Je ne fume pas de cigarette en temps normal, uniquement en soirée, donc je me dis qu'à chaque fois que j'ai envie de fumer en soirée, je fumerai une clope et ça me passera sûrement l'envie. Mais j'ai surtout peur de voir mes potes défoncés, car évidemment je sais ce que ça procure et j'aurais bien envie de ressentir la même chose qu'eux.

J'ai commencé à contacter d'anciens amis avec qui j'avais des relations très saines. J'ai prévu de rentrer chez mes parents pour l'été, donc je serais dans un environnement qui me donnera moins envie de fumer, car quand je suis seule dans mon appart, ça me rappelle les souvenirs de moments où je fumais avec mes potes donc m'éloigner de cet endroit me fera grand bien.
J'ai également le projet de donner du sang, ça pourrait me donner une motivation supplémentaire, c'est quelque chose qui me tient à cœur, j'ai toujours voulu donner du sang.

Quant à toi, que fais-tu pour arriver à ne pas penser au cannabis?
Et, est-ce que tu rêves de toi entrain de fumer? Personnellement, ça me le fait et c'est très très désagréable, ces rêves me perturbent beaucoup et m'y font penser encore d'avantage.

Si ce n'est pas indiscret, qu'est-ce qui t'a fait reprendre et arrêter le cannabis?

En tout cas je te souhaite tout le courage du monde, et comme tu dis rien n'est irrémédiable, on peut s'en sortir. Et on va s'en sortir, on ne peut pas laisser le cannabis guider nos vies et surtout nous détruire.

Profil supprimé - 07/05/2019 à 16h36

Bonjour

Tant mieux si mon témoignage t'a permis de ne plus te sentir seule. La solitude et le sevrage ne font pas bon ménage.

Heureusement que tu as tes examens, tes pensées n'irons pas uniquement sur la drogue.

Je te rejoins sur le sommeil, je fait de l'insomnie chaque soir et cela me fait stressé. Quel sont les produits naturel que tu utilises ? Je suis preneur car le manque de sommeil génère de l'anxiété.

Ton corps éliminera les toxines et réapprendra à vivre sans, un mois devrait suffire je pense. Mon dernier sevrage à également duré un mois (ou un mois et demi). Rassure toi en te disant que tu sera une nouvelle personne, une Goune 2.0 si je puis dire.

Essaye de ne pas anticiper tes sorties avec tes amis fumeurs, accepte le fait qu'ils fument et que toi non. Remémore toi les raisons qui ta pousser à arrêter lorsque tu aura des moments de doute. Tu as tout a fait raison, il faut garder espoir et se dire que cette détresse n'est que passagère. Si tu arrives à résister à une soirée fumette, vante toi en te disant que tu es plus forte que la tentation.

Es-tu vraiment sur que tu voudras ressentir les mêmes effets que tes amis ? Souhaites tu retrouver les états d'esprits qui t'ont poussé à arrêter ? As tu envie de retrouver ca :

"En plus, je me rends compte de tous les effets négatifs, voire destructeurs du cannabis: j'ai pris beaucoup de poids, ma culpabilité est énorme, je fais moins de sport, je suis plus feignante, j'ai des pensées négatives, je retiens les choses moins bien et j'ai beaucoup de difficultés à écouter les gens, à me concentrer lorsqu'ils parlent."

Ne préfères tu pas ressentir cela : "le vrai "moi" est quelqu'un de dynamique, volontaire, à l'écoute et

bienveillant."

Personnellement, j'ai acheté une cigarette électronique, car lors de mon premier sevrage, mon corps à réclamer une drogue de substitution, je l'ai trouvé dans la clope. Je fumais une quinzaine de cigarettes par jour.
Une personne du forum à dit qu'il ne fallait pas remplacer une drogue par une autre. Je ne sais pas si la cigarette te rendra accro, mais méfie toi.

La e-cig peut te permettre te réguler ton addiction à la nicotine, tu peux passer de 10g de nicotine à 0g pour ne plus sentir le manque.
Bref, fait bien attention à ce que tu vas substituer. Je te conseillerai bien de faire du sport lors des moments de manque, mais faire des pompes ou un jogging en pleine soirée peut paraitre étrange...

Félicitations pour tes projets, c'est un réel pas en avant que tu fait. Tu te mets dans des conditions de soins (anciens amis non fumeurs, maison des parents, don de sang). Tu es sur la bonne voie !

Pour ne pas penser au cannabis je m'occupe l'esprit avec mes passions. Cela me permet de relativiser.

Si tu aimes la lecture, je te conseille "La vie heureuse" de Sénèque, très instructif pour nos moments de doute.

J'ai rechuter en voyant le grinder de ma copine, après un an, j'ai voulu voir ce que ca allait me faire. Quel crétin j'ai été à ce moment là...

Bon courage tu vas y arriver !

Profil supprimé - 23/05/2019 à 14h56

Bonjour !

Je m'excuse pour le temps de réponse mais malheureusement je n'ai pas réussi à tenir et n'avais pas la force de te répondre en te disant que j'avais recommencé... En fait, j'ai tenu une semaine pendant mes examens, et dès que mes examens se sont terminés, j'avais besoin de décompresser, et bien évidemment, je suis sortie, j'ai vu des potes et j'ai craqué. Ca a relancé la machine: pendant 10-15 jours j'ai fumé presque H24 avec le pote avec qui nous ne pouvons nous voir sans fumer. Mais maintenant, je suis enfin rentrée chez mes parents et prête à prendre les choses en main (et à me séparer des personnes avec qui je fumais surtout)
Je crois que pour la première fois de ma vie, je suis réellement dégoûtée de la personne que j'étais sous cannabis et je n'ai plus envie de me revoir dans ces états.

Comme tu dis, la solitude et le sevrage ne font pas ménage alors j'ai décidé de voir des amis qui ne fument pas, à passer du temps avec eux au lieu de me renfermer sur moi-même. (chose que je faisais à chaque fois que je voulais arrêter)

Pour les produits naturels pour favoriser l'endormissement, il y'a des ampoules que tu peux te procurer en boutique bio ou en pharmacie qui sont des composés de plantes (comme la valériane qui aide à renforcer la qualité du sommeil), les effets se ressentent au bout d'une semaine. La melatonine est aussi efficace en gélules. Après, ce que je peux te conseiller pour lutter contre l'insomnie c'est l'ASMR. Si tu es curieux et ouvert à de nouvelles expériences, je te conseille fortement d'inscrire dans ta barre de recherches Youtube: asmr for sleep and relaxation! Je préfère ne pas te spoiler et te laisser découvrir ce que c'est. Perso, ça m'aide énormément à ne pas trop penser avant de me coucher, il m'arrivait même des fois de m'endormir pendant les

vidéos et il y en a pour tous les goûts! Ou sinon, il y a aussi le CBD que tu peux trouver aussi en boutique bio ou sur internet, ils font même des tisanes au CBD, et franchement ça fonctionne super bien!

Pour l'instant ça fait 5 jours que j'ai arrêté, je n'ai pas de tentations car je suis chez mes parents, et j'ai envie de retrouver la personne que je suis vraiment, alors je me suis remise au sport, je me balade, je bouquine, je m'occupe l'esprit le plus possible! J'essaye également de travailler sur moi afin d'être pleinement moi-même et d'apprendre à m'aimer. (chose difficile car mon estime de moi est très basse après ces périodes-là...)

J'ai également recontacté mes amis non-fumeurs, nous allons bientôt nous revoir et je suis très impatiente de pouvoir partager de bons moments sans avoir besoin de fumer.

Je ne fume pas de cigarettes habituellement et l'e-cigarette ne m'attire pas trop à vrai dire, et je suis d'accord avec le fait que soigner le mal par le mal n'est pas la meilleure des solutions...

L'année universitaire terminée, je me sens enfin capable d'y arriver, puisque le stress des cours et de la vie seule est parti, donc maintenant je peux consacrer du temps pour prendre soin de moi.
Malgré tout, j'appréhende toujours quelque chose: rencontrer des personnes avec qui je veux créer une relation saine et solides, mais qui fument...

En tout cas, je te remercie de tout cœur pour ces belles paroles, qui sont encourageantes et très touchantes.

Et toi, comment ça se passe? Quelles sont tes pensées en ce moment? Comment luttes-tu contre tes anxiétés, le manque etc.?

Merci beaucoup, bon courage à toi aussi, j'espère de même pour toi!

PS: merci pour le livre, j'aime beaucoup ce qu'écrit Sénèque, je vais essayer de me le procurer!

Profil supprimé - 24/05/2019 à 12h10

Bonjour Goune, j'ai vu exactement ma situation en lisant ton post, j'aimerais discuter avec toi, soit pas mail soit par what's upp , je pense c plus facile
merci

Profil supprimé - 25/05/2019 à 10h25

Bonjour à tous !
Je suis aussi dans ce même cas de figure. A peu prêt les mêmes circonstances, je suis étudiant, j’ai 24 ans, je suis loin de ma famille, et donc pour palier à la solitude j’ai commencé à fumer il y a quelques mois avec des potes à raison d’un joint par semaine...
Puis depuis 1 mois j’ai commencé à m’acheter ma propre conso, et je fume maintenant tous les jours (2 joints max par jour)... En fait je fume pour rechercher l’état ou je vais être stone, ça me permet de m’évader un peu et de me sentir bien. Pour l’instant je suis pas encore dans l’optique de me dire « tu es pas dépendant, si tu veux arrêter tu peux le faire tranquille ». Mais je vois quand même que ça a un impact sur mes interactions sociales, je m’isole, je reste discret... et la journée j’attends qu’une chose c’est de rentrer chez moi le soir pour fumer mon joint... Il y a un risque si je continue à fumer même juste un joint par jour ?

Merci pour les témoignages en tout cas !

Profil supprimé - 27/05/2019 à 22h25

Salut Goune,

Je pensais justement à toi il y a quelques jours, je me demandais comment tu allais.

Ce n'est pas grave d'avoir repris sur une courte durée, n'y penses plus, l'essentiel c'est que tu te concentres sur ta volonté d'arrêter ! Comme tu le dis "prête à prendre les choses en main". C'est super, car la volonté c'est ce qui va remplacer la fumette.

Félicitations d'avoir repris contact avec tes anciens amis et d'avoir été chez tes parents, tu te mets dans des conditions idéales ! Tu vas y arriver j'en suis sur

Continue de t'occuper l'esprit avec ce que tu aimes faire, comme des balades en foret par exemple, plusieurs études démontrent que les arbres sont hyper bénéfique pour notre santé corporelle et mentale. Alors pourquoi pas essayer...

Je te conseilles de regarder ce qu'est l'auto-compassion. Si ta confiance en toi est train de chuter c'est qu'il y a bien une raison... Tu regrettes peut être de t'être droguer ? Reprend confiance en te disant que tu vas rebondir et devenir la personne que tu étais (ou que tu voulais être) une fois le sevrage passé.

Je comprend ton appréhension, tu vas devoir être plus forte que la drogue pour accepter une personne qui en utilise... Accepte son choix, accepte le tiens. Ma copine fume toujours et je n'ai pas envie de recommencer en la voyant car j'ai conscience que sur moi, le cannabis ne réagis pas bien... Essaye de te dire la même chose.

Si je peux vous aidez c'est avec un immense plaisir, je sais à quel point on peut avoir d'aide dans ces moments là.

Tiens moi au courant de ton avancée stp, cela m'intéresse Comme l'a dit Milanista, n'hésite pas à passer par mail si tu as besoin d'une réponse ou d'une oreille attentive.

Pour ma part, j'ai eu des crises d'angoisses assez aigües les premières semaines, beaucoup de stress et d'anxiété. Il faut dire que je consommais comme un pompier. Un 25g presque tous les mois... Entre six et dix prises par jours... Tu m'étonnes que mon corps n'a rien compris.
Le moral était très bas également. A présent ca s'est calmer... J'ai évacué les toxines de mon corps et celles de mon esprit. Petit à petit, on gravit les marches qui nous permettent d'aller mieux, de relativiser et de reprendre espoir. Et surtout d'être heureux.

P.S : Pour dormir je me suis équipé de : D-Stress (Synergia) ; Euphytose (Bayer :/) ; CalmiGem (HerbalGem) et toutes les infusions que j'ai pu trouver, avec de la Valériane, Marjolaine, Tilleul, Camomille etc... Ca a pris un peu de temps, mais à présent je dors comme un bébé. Oh et on m'a prescrit de l'Alprazolam... A prendre avec précaution, ca m'a foutu une déprime et des hibernations de 12h...
Je vais essayer l'ASMR, merci pour l'info !

Bon courage ! Tu vas t'en sortir, j'en suis sur et certain !

Profil supprimé - 27/05/2019 à 22h42

Salut Kévin.

Félicitations d'avoir fait le premier pas, si tu es sur ce forum c'est que tu te poses les bonnes questions !

Tous les consommateurs le disent, quand on continue à fumer, c'est pour retrouver notre première défonce.

Malheureusement, tu ne l'as retrouvera jamais... Ton corps va commencer à s'habituer aux substances et il va s'y accommoder.

La preuve : "la journée j’attends qu’une chose c’est de rentrer chez moi le soir pour fumer mon joint."

J'ai ressenti ca durant plus d'un an... Et crois moi, ca va devenir un handicap pour de nombreuses choses, tu le vois très bien de toi même non ? Tu as de la chance, ta consommation n'est pas très importante et elle est surtout très récente, tu arrivera sans doute mieux que nous à t'en sortir.

Il y a forcément un risque d'accoutumance avec le shit, ou le cannabis peu importe. Certaines personnes arrivent à bien le gérer, d'autres non. Si tu continue à fumer un joint par jour, peut-être que tu continueras à le faire jusqu'à tes 40-50 ans. Et là... Je te conseilles d'aller voir les commentaires de nos anciens sur le forum. Tu verra qu'il vaut mieux arrêter le plus tôt possible...

Je te souhaite bon courage, n'hésite pas à revenir si tu as d'autres questions.