© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Aide

Par Profil supprimé Posté le 14/06/2019 à 17h50

Bonjour à tous
Voilà, j'ai 19 ans, je fume des joints depuis 4 ans, de sorte à ce que cela me tienne toute la journée ( 07 à 15, selon la période et l'accoutumance au produit). Malgré mon jeune âge, j'ai un salaire très conséquent me permettant de légitimer ma consommation sans le moindre soucis.
Je suis dépressif depuis que j'ai 12ans, depuis si longtemps et si sévèrement que je n'arrive plus à ressentir la moindre émotion ce qui me donne l'impression d'être un non - homme, un animal tout au mieux. Bien sur, cela a un gros impact sur mon estime de moi, j'me sens comme une merde, tout simplement. Je vis avec la honte, tout le temps, partout, j'ai essayé de l'apprivoiser avec l'herbe mais avec l'âge et la maturité j'ai capté que ce n'était pas la solution. J'ai envie plus que jamais de sortir de tout sa et de ne plus (enfin) être dépressif. Du jour au lendemain, j'ai jeté ma beuh et j'ai arrêté sans l'aide d'autrui. Un miracle ! Je m'en croyais pas capable ! J'ai tenu 6 jours et 2 heures très exactement, puis tout à repris directement. Plus que directement, à peine une seconde le temps d'inhaler ma première taffe. Je suis toujours dans le meme état d'esprit, mais je n'arrive plus à arreter ne serait - ce que un jour .
Merci d'avance

## 4 réponses

---

Profil supprimé - 22/07/2019 à 15h30

Salut mamad
Comment va tu?
Moi j ai 20ans et sans mentir ton histoire me rapel la mienne... je suis toujour accro aussi je fume minimun 10g par semaine...
Moi sa je fume tt les jour depui mes 14ans a peux pre mais commencer avant
Et surment en depresion depui pas mal de temps.. j ai bien voulu l admetre il y a 2ans a peux pre et tout comme toi mes sentiment sont assez bizzard j ai l impresion d etre un robot moi que rien ne peix me toucher je pleure casiment pas c est extrenement rare meme quand j ai envie se veux pas sortir...et mon estime de moi j en et pas vraiment tout comme toi je me sans comme une grosse merde et le pire ses dec je tiee sur un joint dans ma tete je me repete que je suis qu un tox de merde sa fait vrmt mal a la longue...et honte de moi meme aussi se qui me rend extrement renfermer et pas sociable..... en tout ca vraiment un grand bravo pour avoir tenu 6jour et 2h... je suis incapable...
Mais si tu aimerait parler avec moi (de facon anonnyme je prefairerai...) sa serrait avec plaisir...

Jespere tu ten sortira courage mamad

Profil supprimé - 26/07/2019 à 23h45

Bonjour

Tout d'abord je souhaite te féliciter d'une chose, c'est courageux d'oser avouer, qu'on a un problème avec la drogue, et qu'on est dépressif. C'est déjà un grand pas pour commencer à avancer : s'avouer la situation sans chercher à se voiler la face.

Nos histoires ont quelques similitudes : J'ai commencé au même âge que toi et j'avais la même consommation que toi. Mais sans aller plus loin que ça : Personnellement mon arrêt du cannabis n'a été du qu'à 1 seule chose. Non pas ma volonté d'arrêter., loin de là, mais grâce à la perte totale d'autonomie et de revenus qui a un entraîné l'arrêt progressif, puis total. Je n'ai donc pas de conseils précis sur ce point.

Mon conseil en revanche c'est d'aller consulter en centre d'aide spécialisé dans les addictions. Lorsque j'ai eu 16 ans ma consommation d'alcool est devenue problématique. On m'a traînée dans un de ces centres presque contre mon gré. Chaque semaine j'avais rdv avec 2 psy. Je ne voyais pas l'intérêt de ces consultations et pensais que c'était inutile. Mais après 5 ou 6 séances ils ont réussi à mettre le doigt sur ce qui me faisait boire de la sorte. Ce qui m'a énormément aidé à avancer.
Je ne peux que t'encourager à faire de même. Et n'hésite pas à changer de centre ou de psy si tu ne te sens pas détendu pour parler.

Perso mes abus de produits en tout genre ont gâché une belle partie de ma jeunesse... Et de jeune adulte. Si je pouvais revenir en arrière je changerai beaucoup de choses. Je sais que ça fait phrase de vieux con, mais Crois moi, on profite bien mieux de la vie en étant plus raisonnable.

Alors j'espère de tout cœur que tu arrivera à avancer, et quelque part, ta démarche d'en parler me fait penser que tu y arrivera. Renseigne toi auprès des points jeunes ou sur le net, je suis sûre que tu pourras trouver un centre près de chez toi pour te faire aider.

Surtout ne pas perdre courage même si la route te paraît dure ou longue.

Bien à toi

Profil supprimé - 02/08/2019 à 19h37

Merci beaucoup pour vos réponses !
Je sais exactement pourquoi je fume dans la mesure ou j'ai la prétention d'etre lucide ce qui ne m'enpeche pas d'etre con : je viens de faire un DC, sans doute l'épreuve de trop car depuis (très) peu j'ai pris gout à l'alcool et meme si j'en connais tout les méfaits j'ai envie de croire au bonheur que peux m'apporter ce produit...

Encore merci pour vos réponses c'est vrmt très gentil !

Profil supprimé - 02/08/2019 à 19h38

(je suis Mamd' le jh du 1er message, je voulais vous répondre malgré que j'ai perdu mon mot de passe lol)