© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Face au mur

Par Profil supprimé Posté le 14/12/2019 à 00h38

Voilà... J'y suis... Face au mur qui me bloque, face au mur qui me semble indestructible. Obligée de ne pas pouvoir fumer par manque d'argent. Je n'ai pas fumé depuis 24h ; ma conso quotidienne étant d'environ de 10 à 15 pétous /jrs, aujourd'hui a été une des journée les plus dure de ma vie et la nuit qui est en train de se passer va être totalement blanche.
J'ai essayé d'aller dormir mais seule dans le noir, les effets de manque sont insupportables et les pires idées m'envahissent (faire le trottoir ou me foutre en l'air) pour pallier au manque.
Alors, je suis sortie faire un tour mais l'hiver m'a rappelé que je ne pourrais pas "tourner" toute la nuit dehors pour essayer de me fatiguer....
En étant dans cet état de manque, je me rends compte de mon état de dépendance mais je me sens bien mieux quand je fume. La vie paraît un peu moins dégueulasse. J'ai eu 30 ans il y a 15jrs et j'ai l'impression d'être morte...

1 réponse

Moderateur - 16/12/2019 à 10h19

Bonjour MowSchlop,

Oui, pour que cela soit si difficile vous êtes dépendante. Votre consommation est d'ailleurs très élevée.

Ce qui contribue à rendre plus difficile les choses c'est qu'en fait vous ne voulez pas arrêter mais que vous y êtes contrainte. Cela serait déjà un peu différent si vous aviez arrêté par choix.

10-15 joints par jour évidemment cela finit par faire beaucoup d'argent. Alors, peut-être pourriez-vous commencer par réfléchir à comment diminuer votre consommation ? Dans une journée typique quels joints vous paraissent indispensables et lesquels sont consommés plus par "réflexe" ou compulsion ?

Par ailleurs avez-vous envisagé de changer de mode de consommation ? Les joints sont agressifs pour les voies respiratoires et un vaporisateur vous permettrait de mieux les préserver. Ce mode de consommation concentre aussi les effets du cannabis et vous permettrait peut-être d'en acheter moins.

Pour ce qui est de votre mal-être actuel, soit vous réussissez bientôt à reconsommer et cela se calmera, soit cela dure et alors nous vous conseillons d'aller voir votre médecin si c'est envisageable pour vous. Il peut vous prescrire un médicament pour mieux dormir ou pour réguler votre anxiété. Ce sont des médicaments à prendre de manière temporaire, pour aller mieux à court terme.

Bien entendu il se pose aussi la question d'un éventuel mal-être plus profond. Vous parlez de votre vision négative de la vie, de l'utilité du cannabis pour y faire face et de l'impression, sans cela, "d'être morte". Les mots sont forts. Sachez que ce sont des choses dont vous pouvez discuter avec des spécialistes des addictions. Vous pourrez toujours être reçue, quand vous serez prête à le faire, par les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Il n'est pas nécessaire d'avoir envie d'arrêter pour en parler. Les consultations sont gratuites et confidentielles.

Courage, nous espérons que vous trouverez rapidement le moyen d'aller mieux. N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour "en parler".

Cordialement,

le modérateur.