

Vos questions / nos réponses

## Avoir le déclic..

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/02/2020 20:24

Bonsoir,

J'écris car j'aimerais arrêter de fumer. J'ai bientôt 21 ans et je consomme du cannabis depuis mes 14 ans, des la première fois ou j'y ai touché j'en fumais quasiment tous les jours, je trouvais sa drôle sa me faisait beaucoup d'effets

Alors on a commencé à peu près en même temps avec une amie et on avait des copains un peu plus âgés qui fumaient aussi, donc au départ on se retrouvait tous les midis et on fumait le temps de la pause.

J'ai accroché de suite car je trouvais sa vraiment divertissant et sa me plaisait, donc quelques mois après j'en fumais 2-3 par jour et à peu près pendant 1 an, au fil du temps je fumais de plus en plus j'essayais au maximum de remplacer les clopes par ça

Après ca, vers mes 17 je me suis mise en couple avec une personne qui fumait beaucoup aussi, plus que moi et qui vendait également du coup on passait nos journées à fumer j'allais presque plus à l'école mais jusque là encore la fumette me posait pas de problèmes

Depuis on s'est séparés, je fume toujours même si j'ai plus ou moins diminué

J'avais aussi un entourage composé également que de gros fumeurs

Actuellement j'en suis à 2-3 par jour en semaine, et plutôt entre 4 et 8 par jour pdt le weekend

Mais voilà ca fait un moment que ma vie n'est plus pareil.. Je me suis rendue compte que je ne pense qu'à ça, quand je suis au boulot je me hâte de rentrer juste pour fumer, quand je dois sortir ou quoi je prévois toujours.. Et rien que l'idée de ne plus avoir de cons. me rend mal

À l'intérieur je me sens vide

J'ai aussi remarqué que je suis tout le temps fatiguée.. Si je peux je passe la journée dans le lit à ne rien faire, des fois j'ai du mal à m'exprimer c'est comme si je voulais dire toute la phrase dans un seul mot, je n'ai plus de mémoire, j'ai du mal à resté concentré , je suis "passive"

Ma motivation et la confiance que j'ai en moi sont nulles, je me sens comme une merde

Deplus que j'ai un métier qui demande beaucoup d'énergie et de réactivité , c'est un métier qui me passionne et c'est pour cela que j'aimerais arrêter , pour pouvoir être investie à 100% et pouvoir évoluer..

Donc tous les jours je me dis que je vais arrêter, et ensuite je me dit que ca ne change rien et je sais pas.. J'ai l'impression que c'est plus fort que moi , tant que J'ai pas fumé ou que je ne fume pas je ne fait qu'y penser donc je continue à fumer..

Je ne sais pas comment trouver le "déclic" ou être réellement motivée, et je n'aime pas demander de "l'aide" , ca m'a toujours parut être pour les faibles.. Je sais que c'est faux mais sa me gêne et je n'arrive pas à m'exprimer clairement

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous nous disons que ce n'est peut-être pas tant le « déclic » ou la motivation qui vous font défaut pour vous lancer dans un sevrage. Vous exprimez très clairement et précisément tous les impacts négatifs que le cannabis provoque sur vous et qui vous font penser que cela ne vous convient plus. Il nous semble également que vous avez trouvé, grâce à votre métier, ce qui pourrait faire "levier" et être moteur pour vous permettre d'aller au bout d'une démarche d'arrêt.

Tels que vous décrivez le début et l'évolution de vos consommations, le produit a tout de suite pris une grande place et vous a accompagnée dans votre quotidien jusqu'à aujourd'hui. Nous pouvons comprendre qu'imaginer pouvoir faire sans cannabis, même si c'est le souhait que vous formulez, puisse vous paraître insurmontable.

Ce sur quoi il nous manque des éléments de compréhension pour orienter nos pistes de réponse au plus juste c'est en quelque sorte ce que pourraient masquer ces consommations. Vous dites avoir trouvé ça drôle et divertissant dans les débuts, mais nous faisons l'hypothèse qu'il y a quelque chose d'autre qui a opéré pour que vous vous attachiez ainsi à ce produit.

Vous le savez probablement, ce qui conduit à une dépendance au cannabis n'est pas vraiment contenu dans la substance elle-même mais plutôt dans le lien tout à fait particulier et « privilégié » qu'une personne établit avec les effets de cette substance. Sans qu'il y ait nécessairement une problématique personnelle lourde derrière les usages, il peut suffire d'avoir une personnalité un peu anxieuse, de manquer de confiance ou d'estime de soi pour rapidement trouver et prendre appui sur un produit psychoactif puis avoir du mal à s'en séparer.

Nous entendons votre réticence à solliciter de l'aide mais vous joignons tout de même un lien vers un article qui vous présentera le type de dispositif auquel vous pourriez avoir accès pour être accompagnée et soutenue. Vous pourrez ainsi en prendre connaissance et peut-être, modifier quelques éventuelles représentations sur la nature, les modalités et l'intérêt d'un coup de pouce extérieur.

Si vous avez envie ou besoin de revenir vers nous pour vous donner l'occasion d'échanger directement et plus précisément sur votre situation et vos difficultés, n'hésitez pas bien sûr. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la mise en œuvre et la réalisation de votre projet d'arrêt.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- ["Les consultations jeunes consommateurs"](#)

