© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Le cannabis et moi

Par Profil supprimé Posté le 22/01/2021 à 18h54

Bonjour,
je me présente j'ai 32 ans, j'ai depuis mon plus jeune âge (20 ans) consommé du cannabis, tous les jours. Je me l'interdisais seulement avant d'aller au travail mais en consommait aussitôt une fois revenu. J'ai vécu pendant 10 ans à l'étranger, coupé de ma famille, et libre de faire ce qui bon me semblait. J'ai vécu dans l'excès pendant pas mal d'années, en y ajoutant de l'alcool.

J'ai passé un mois il y quelques semaines en Hôpital Psychiatrique pour une bouffée délirante, dont je ne souffre plus. Mais je suis arrivé sur une nouvelle région, je suis retourné chez mon père, je ne connais personne et je m'ennuie profondément. Je regrette surtout le fait de ne pas être à l'étranger, ou je me sentais super à l'aise malgré mes problèmes d'addiction.

J'ai envie de guérir mais je me rends compte que je n'ai jamais pu ni su vivre le moment présent, que ce soit ici ou ailleurs, et ça m'angoisse particulièrement. Mes amis étrangers et ma vie de l'époque me manquent terriblement. Comment faire pour sortir de ce trou noir ?

3 réponses

Profil supprimé - 03/02/2021 à 18h12

Bonsoir,

-As tu gardé le contact avec tes amis étrangers ? Cela te ferait surement du bien de les appeler de temps en temps

-A part le cannabis, est ce que tu as pensé à "ramener" des plaisirs de ton séjour à l'étranger ? ex: refaire des plats typiques, regarder une série que tu aimais regarder
Ce serait peut être rassurant pour toi de retrouver tes "repères" , comme ça le passage de là bas à ici serait moins brutal

-Cela va paraitre bête étant donné qu'on est confinés, mais as tu la possibilité de rencontrer des gens (travail, asso, loisirs..) ?

Je pense qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à vivre une vie "normale", même si ça te parait "inatteignable" pour l'instant! Sois patient(e), c'est pas grave si tu n'avances pas vite tant que tu vas dans la bonne direction

Profil supprimé - 04/02/2021 à 14h17

Oui j'ai effectivement gardé le contact avec ces gens-là, on s'envoie des messages de temps en temps ou un petit coup de fil aussi.

Pour ce qu'il y est des loisirs, j'ai bien essayé de reprendre le foot mais le couvre-feu en à décider autrement.

Ce qu'il me manque le plus c'est l'adrénaline de vivre à l'argentine, tout était beaucoup plus vivant dans ce que je faisais, les relations étaient moins superficielles à mon gout, on arrivait plus facilement à parler de tout et n'importe quoi.

Il y a un monde d'écart entre les deux pays, et la saison ne m'aide pas forcément pour le moral.

Je reprends le travail le 1er mars, on m'en a donné la confirmation hier, mais je vois déjà que je vais trouver les journées longues pour tirer trois semaines à rester dans mon lit, entre l'ordi et des livres.
Le contact social me manque énormément, c'est là la chose qui m'attriste le plus dans la situation dans laquelle je suis. J'essaye de retrouver goût à la vie mais avec l'isolement c'est pas évident pour le moment.

Merci pour ta réponse elephantrose, je pensais que j'avais lancé un pavé dans la mare sans qu'il n'y ait de réponse...

Enzoro - 05/02/2021 à 09h04

Bonjour BM25,

La situation actuelle n'est pas favorable pour remonter rapidement la pente et je sais de quoi je parle ahah, j'ai arrêté le cannabis depuis un peu plus de 3 mois. Je suis passé par presque tous les symptômes physiques durant les 4 premières semaines, à la suite sont venues les crises d'angoisses jusqu'à mes deux mois et demi d'arrêt.

Actuellement je vis avec un sentiment de déprime par moment ainsi qu'une anxiété, les symptômes baissent finalement avec le temps, c'est très long. Je traduis cela par mon attache au cannabis, c'était une passion de la culture à la consommation, je me suis construis avec cette amie. Il y a forcément un passage de deuil du produit, qui occupait une place majeure dans ma vie.
C'est en soit une re-construction d'identité, pour t'aider à avancer à mon avis, c'est de ne pas fantasmer tes caractéristiques du passé lorsque tu étais "bien", il faut se répéter que l'on est jamais à l'identique de la veille et que demain est encore une évolution pour notre personne !

Prendre son mal en patience, manger sainement, se ressourcer avec de nouvelles activités, être bien entouré et surtout ne pas consommer dans cette période car c'est là que le cerveau est malin et vicieux, il va te faire comprendre que tu étais mieux sous cette substance. A chaque fois que tu résisteras, ce sera bien plus simple pour toi, tu gagnes en expérience finalement !

Bon courage dans cet épreuve et à bientôt