© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Le cannabis, et les problèmes !

Par Profil supprimé Posté le 06/06/2021 à 09h12

Bonjour à tous !

Je me présente. J’ai 21 ans, consommateur de cannabis depuis mes 16 ans. Apprenti comptable en cabinet d’expertise depuis 1 an.

Tout à commencé par un joint comme on dit tous « pour essayer ».
Grosse euphorie à ce moment là. Une soirée passée à rigoler avec mes potes et un gros dodo bien agréable ! Puis voilà comme tout le monde je pense, j’ai commencé à taxer mes potes, leur prendre un joint puis deux pour un beau jour acheter ma propre consommation. Les premiers temps tout allait bien, à par la fatigue rien à signaler jusqu’au jour où j’ai réellement constaté le problème. Je vivais uniquement pour ça (et encore ojd). J’attendais la fin des cours pour fumer avec mes potes, même le matin avant les cours c’était assez fréquent que je me lève plus tôt pour fumer mon joint. Il m’était devenu impossible au bout d’un an de consommation de m’endormir sans. Les sauts d’humeurs de plus en plus fréquents, un essoufflement énorme au réveil. Rien que monter 15 marches d’escaliers m’essoufflaient, obligé de m’assoir deux minutes pour reprendre mes esprits. Je n’attendais qu’une chose lorsque j’étais en famille ou autre, aller me coucher pour m’enfiler des joints dans ma chambre jusqu’à être assez défoncé pour m’endormir. Ma vie a totalement changée. Je ne fais plus aucune soirée par manque de confiance en moi. Je suis devenu parano. Rien qu’un regard d’une personne me rabaisse. J’ai l’impression d’être constamment critiqué alors que d’après tout ce qu’on me dit je suis beau mec, intéressant, mon entourage est fier de mon parcours et crois en moi pour ma progression dans mon métier. D’après mes patrons je suis un excellent élément et ils croient également en moi pour les années à venir. Cependant voilà, je me répète constamment que je ne fais rien de bien à par dans mon travail.

En ce qui concerne mes relations amoureuses, catastrophe.. je ne sors pas donc je rencontre personne et je n’ai pas confiance en moi... et pourtant je sais que les filles ne manqueraient pas...(ne croyez pas que je suis ventard j’essaie simplement de vous expliquer ma situation).

Je sais qu’en arrêtant, la plupart de mes problèmes disparaîtraient mais je n’y arrive pas. Je n’ai pas le déclic malgré tout ce que je viens de vous raconter.
Je veux vraiment y arriver mais j’ai peur.. peur de l’échec, peur du manque et de replonger au bout de quelques jours car je peux m’en procurer comme je veux..

Si tu passes par ici et que tu as vécu, vis la même chose ou que tu pourrais m’aider alors je prendrais tous les conseils possibles pour sortir de là.

Et d’ailleurs si tu passes par ici et que tu n’en est pas à ce stade alors arrête cette m*rde dès maintenant... c’est le meilleur conseil qu’un consommateur comme moi puisse donner aux personnes qui peuvent encore arrêter avant d’en arriver là.

3 réponses

Enfin - 30/06/2021 à 11h47

Salut ! Moi ça ne fait qu'une semaine que j'ai arrêté et j'ai rechuté 1 fois pendant ce laps de temps. Je m'en veux, mais je me suis rendu compte d'un truc : arrêter de consommer c'est un processus, et on doit reprendre la bonne décision chaque jour (jusqu'à ce qu'un jour on n'y pense plus du tout, ou presque). J'ai aussi la chance d'avoir pu prendre des vacances car j'ai de grosses difficultés à retrouver le sommeil (mais je sais que ça s'améliore avec le temps).
Nous sommes humains, et nous faisons des erreurs et il faut l'accepter. Mais il faut garder des objectifs clairs et donc se fixer des limites.

J'ai ressenti les mêmes choses que toi, et c'est peu dire. Pour te rassurer, tu peux donc commencer en diminuant ta consommation.

Le déclic pour moi, et ce qui m'aide le plus à tenir, ça a été de lire ce document (http://droginfo.com/pdf/guidefr.pdf) et de répondre aux questions qu'il soulève.
Il est pas super bien traduit dans certaines parties, mais ça aide beaucoup à y voir plus clair.

Courage, tu as fait le plus dur en prenant conscience qu'il y a un problème. La confiance en soi, c'est aussi quelque chose sur laquelle on peut travailler, et ça aide à arrêter.

Profil supprimé - 04/07/2021 à 22h00

Salut,

Alors voila je m’identifie beaucoup a ton témoignage, j’ai 20 ans et ai commencé ma consommation vers mes 15 ans.
J’ai quasiment le même parcours que toi avec le canna, je me suis enfoncé dedans a mes 17 ans ce qui m’a rendu dépressif et parano, depuis je ne sors plus, j’ai presque plus d’amis, célibataire depuis bientot 3 ans en bref je me suis totalement coupé du monde.
Je suis actuellement en apprentissage dans une centrale nucléaire, que des bons retours de mes supérieurs et d’excellentes notes en cours (16 de moyenne a l’année), malgré ces points la je me rends compte que ça ne va plus.
Je n’arrive plus a vivre.
Je suis entré dans une spirale infernale de la consommation en tout genre (achat compulsif, je mange parfois 3x plus que ce que je devrais jusqu’a m’en faire vomir) je me tiens mal (ne fais pas de sport evidemment) et j’ai donc accumulé des problèmes très contraignants qui m’enferme d’autant plus dans ma dépression :
-trouble de l’attention.
-grande perte de motivation.
-douleurs au dos et aux articulations.
-un mental très affaibli
Très honnêtement je ne sais pas pourquoi je participe a ce fil, je n’ai pas grand chose a apporter a la discussion, je pense avoir besoin de poser mes pensées quelque part, d’être lu et peut être compris..
Je me sens terriblement mal, triste et seul.
J’en suis arrivé a un point ou j’avais abandonné l’idée du bien être.
Avant je fumais pour masquer ce mal être, aujourd’hui il est encore plus présent, intense quand je fume.
Je pense que je touche le fond actuellement.
Je regrette mon passé et mon comportement de faible... on m’avait toujours promis a un avenir grandiose mais j’ai l’impression de tout foutre en l’air (je parlais de mes bonnes notes au début, mais je ne fournis

absolument aucun effort et ce depuis le lycee, et petit a petit ca me rattrape)
Évidemment j’ai tres peu de soutien vu que je n’ai plus beaucoup d’amis et comme je garde tout pour moi personne ne s’est rendu compte de ma situation. (Ma famille encore moins)
C’est la première fois que je m’ouvre a ce sujet.
En bref s’il y a bien une chose a retenir de tout ça c’est de ne jamais commencer une consommation régulière de canna (et de n’importe quelle autre drogue), ca n’apporte rien de bon.

Merci a ceux qui m’auront lu

Profil supprimé - 19/07/2021 à 12h48

Bonjour yatogami1402,

Tu as 20 ans, tu es incroyablement jeune encore !

Je comprends complètement ce que tu décris puisque je suis passé par là... Mais je n'ai jamais eu la force de m'arrêter et finalement, j'ai gaché une bonne partie de ma vie... A 50 ans, sans amis, sans famille, sans enfant...

Alors de grâce, stoppe le canna ! Puisque tu as compris à quel point il entrave ta vie, fais-le, arrête ! Et fais-toi aider si tu n'y arrives pas tout seul !

A 20 ans, ta vie n'a presque même pas encore commencé, tu as tout à faire et à construire !

Tiens-nous au courant !