© Drogues Info Service - 14 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Première fois ...

Par Profil supprimé Posté le 22/08/2021 à 16h01

Bonjour à tous,

Je suis une femme de 28 ans et je suis fumeuse de cannabis depuis mes 16 ans (cela fait plus de 12 ans).

J'ai commencé de manière classique, à l'adolescence de manière récréative et j'ai tout de suite pris goût à ses effets , qui me détendait avec mes amis et me donner l'impression en même temps de mieux vivre certaines situations compliquées (en l'occurence le divorce difficile de mes parents et le rejet par ma mère).

En tant normal je fume environ 4-5 joints par soir, un peu plus le weekend et en soirées. J'ai toujours eu quasiment le même rythme, c'est à dire un ou deux en rentrant le soir et avant le diner, puis 2 ou 3 en regardant la télé selon l'heure du couché. En fait je me suis habitué à fumer quasiment constamment chez moi car je les fume très lentement et quand c'est fini j'en roule un autre quasiment de suite.

Jusqu'à très récemment je n'ai jamais eu envie d'arrêter le cannabis, j'ai toujours considéré que je n'en était pas dépendante (car j'arrivais à m'en passer en vacances par exemple et que ça ne gênait pas mon quotidien dans le sens ou je ne fumais que le soir après école/boulot, et jamais le matin). Mais dernièrement, et ce alors que je m'étais toujours imaginé fumer toute ma vie et ce jusqu'a ma vieillesse, j'ai eu très envie d'arrêter.

J'ai ressenti cette envie en rentrant de vacances en famille pendant 2 semaines à l'étranger (chose que je fais au moins une fois par an, et que je considérait d'ailleurs comme ma "pause annuelle" qui était pour moi la preuve que je pouvais m'en passer). Et pendant ces moments de vacances, je ne fume pas, je n'y pense pas, je n'en ai pas envie (ou au pire une envie de cigarette si j'ai bu de l'alcool - je précise que je suis fumeuse occasionnelle de cigarette en soirée du coup mais si je suis chez moi je ne fume pas de cigarette). Je me sentais super bien, j'avais l'impression d'avoir plus confiance en moi, bref j'étais au top du top.

Donc pour la première fois, en rentrant chez moi après ces vacances, j'ai pris conscience que quand je ne fumais pas j'étais une "meilleure version de moi-même", et que j'avais envie de me sentir comme ça tout le temps. C'est la raison principale car le reste (coût de la consommation, pertes de mémoire, je tousse un peu le matin) n'avait jamais été suffisant dans ma tête pour le faire. Et je me suis toujours dit que fumer ne m'empêchait pas d'être sociable, d'aller à des soirées, de faire du sport, bref à côté de ça j'ai une vie plutôt normale et vivante même si je reste quelqu'un d'assez casanier.

J'ai eu du coup une énorme envie d'arrêter, une certitude que j'y arriverai facilement sur le moment (car de manière générale dans ma vie lorsque je prends une décision je m'y tiens), mais évidemment il me restait de la consommation, donc je me suis dis que j'allais la terminer (ça me prendrait environ une semaine) et après fini.

Nous sommes à la fin de cette fameuse semaine et maintenant les raisons qui m'ont poussé à avoir cette envie me paraissent si loin derrière moi, à peine rentrée j'ai repris le rythme habituel (bien trop élevé pour les

premiers jours car suite à la privation des vacances j'aurai atteint un stade agréable sans avoir à fumer ces 4 joints mais je l'ai fait quand même). J'ai toujours envie mais j'ai peur, de ne pas y arriver, je trouve déjà ma vie fade à la seule pensée de faire toutes ces "activités" quotidiennes sans fumer, regarder un film, profiter d'un bon repas, marcher sur la plage ...

J'en viens à me demander si vraiment je veux arrêter, ce n'est pas si terrible, au pire plus tard, au pire si je fume toute ma vie est-ce vraiment si grave ... bref je remet toutes mes bonnes volontés en question. Et ça m'énerve car au fond je sais que celle qui se sentais bien et avait envie de l'être continuellement est toujours la quelque part, mais j'ai envie de lui échapper.

Je suis une personne qui apprécie la vie et je m'aime, j'ai travaillé sur pas mal de mes problématiques personnelles ces dernières années, mais j'ai quand même l'impression d'être souvent un peu déprimée? J'ai conscience que cela est en partie dû à la consommation de weed, et j'ai tellement envie d'être la personne qui est revenue de vacances, pleine de confiance en soi et de bonne volonté... Mais je doute, est-ce vraiment l'arrêt qui provoque ce bien-être, car en vacances forcément il n'y a que des bons cotés, je suis avec ma famille dans des endroits de rêve, je me ressource, pas de responsabilités ...

Bref je m'éternise mais j'ai besoin d'écrire mes pensées, de laisser une trace de mon état d'esprit à cet instant, et de trouver du réconfort dans d'autres témoignages pour rester motivée et atteindre ce "défi" que je me suis lancée.

C'est comme si je SAVAIS au fond que ma vie sera mieux sans, je sais que je peux m'en passer car je le fais 2 semaines par an sans aucun problème ni physique ni psychologique (mais je m'en passe en sachant que je vais y retourner, alors que la je sais que non), mais que je n'en avais pas vraiment envie...

Genre j'ai envie mais pas envie. Ça me rend folle.

Dans les faits je me suis débarrassé de tout mon matériel, supprimer le numéro du contact, mais mon cerveau part déjà à la recherche de solution "au cas ou". Et depuis hier, alors que cela aurait du être mon dernier jour, je fais durer ce qu'il me reste et surtout je fume beaucoup de cigarette, alors que je n'avais pas du tout envie de remplacer. Je n'étais pas fumeuse de cigarette, ou alors occasionnelle, et je ne veux pas le devenir mais mon cerveau me demande quelque chose pour remplacer !!!

Voila j'espère y arriver. Demain je commence un nouveau travail (j'étais au chômage depuis 2 ans quand même mais bon confinement tu connais), une "nouvelle phase" de ma vie et je pense que toutes les conditions sont réunies pour que j'y arrive. ALORS JE VAIS Y ARRIVER !!! Et toi aussi si tu me lis

Merci pour ceux qui m'auront lu, merci pour votre témoignage, et désolée pour le pavé j'ai jamais su synthétiser.