© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Dépression

Par fumeurDU974 Posté le 22/02/2023 à 15h23

bonjour, j'ai 23 ans et sa fait maintenant 3 ans que je fume(cannabis, shit, cigarette)et j'essaie d'arrêter mais j'y arrive pas

j'ai le mentale complètement détruit j'ai réussi a limiter ma consommation a 1 joint par jour mais arrêter définitivement

IMPOSSIBLE pour moi parce que je suis pas assez fort pour arrêter, c'est tellement bien l'effet que sa me procure que

j'ai l'impression de ne plus être moi même quand j'ai envie de fumer, c'est comme si quelqu'un d'autre prenais ma

place et quand je revient a moi j'ai déjà fumer un joint je me sens peureux et stresser j'ai des hallucination j'ai

l'impréssion que les gens autour de moi me veule du mal et sa me fout les jetons

1 réponse

Moderateur - 23/02/2023 à 15h57

Bonjour fumeurDU974,

Il est difficile d'arrêter une drogue dont on pense toujours que "c'est tellement bien l'effet que ça me procure". Si vous pensez toujours cela vous n'êtes pas vraiment prêt. Je pense que vous devriez déjà arrêter de vous mettre la pression à ce sujet pour le moment. Ne culpabilisez pas de ne pas y arriver et déjà félicitez-vous d'avoir réduit à un joint par jour. C'est un immense progrès.

Je vous invite à aller faire un bilan avec un professionnel des addictions pour peser le pour et le contre de vos raisons d'arrêter et ou de continuer à consommer. Avec cette aide vous saurez mieux ce que vous pouvez faire encore.
Pour cela appelez notre ligne d'écoute ou cherchez, à l'aide de notre annuaire sur ce site (https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles), une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) ou un Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Vous y serez reçu gratuitement et en toute confidentialité.

En tout cas ne vous épuisez pas à essayer si vous n'êtes pas vraiment prêt. Cela débouche sur des fausses

idées chez vous comme le fait que c'est impossible pour vous d'y arriver. En fait c'est possible pour tout le monde mais encore faut-il être dans le bon état d'esprit pour le faire et être prêt à réellement y renoncer. Ce n'est pas encore le cas pour vous mais cela pourra changer dans le futur. Et vous verrez alors que c'est tout à fait possible !

Bien cordialement,

le modérateur.