© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Les 3 premiers jours

Par Maryy Posté le 06/09/2023 à 05h21

Bonjour,

Je viens ici parce que je suis au pieds du mur. Je suis dépendante au tabac et au cannabis depuis 10 ans et je n'ai que 26 ans. Je suis devenue une grosse consommatrice dès la première fois. J'ai pas eu de phase où je fume qu'en soirée etc. Directement je tournais à une vingtaine de joints par jour. J'ignore comment j'ai pu tenir tout ce temps mais je sens bien que mon corps et surtout mes poumons ne supportent plus ce rythme. J'ai commencé il y a un mois l'acuponcture. Rien à faire ça ne marche pas sur moi, hier j'ai testé l'hypnose. Rien à faire. Depuis hier donc je lutte contre moi même parce que « c'est ce que je dois faire ». Mais le résultat c'est que je suis en colère presque 24h/24, j'ai tous le temps envie de fumer. C'est pas mon premier arrêt cannabis, ça je gère mais le tabac c'est insupportable.
On m'a dit d'aller me promener, de manger, de m'occuper. Rien à faire je rentre dans une espèce de trans incontrôlable. Je deviens méchante et agressive jusqu'à ce que je me cède à moi même.
J'ai besoin d'aide, je n'arrive pas à lutter contre moi même. Je sais que c'est l'affaire de trois jours difficile mais c'est incontrôlable je n'arrive pas à résister.
Si quelqu'un a des conseils, des idées ou sa propre histoire à me raconter je suis vraiment preneuse. Je sens que seule je n'y arriverai pas mais je ne sais pas vers qui me tourner.
Tout est payant aujourd'hui et vous savez aussi bien que moi que quand on consomme on pas d'argent pour autre chose. Toute les asso sont pleine à craquer et dommage pour moi je viens de fêter mes 26 ans je suis donc au yeux de la loi une grande fille responsable.

Bon courage à tout ceux qui sont dans le début de leurs sevrages et merci à ceux qui prendront le temps de me répondre.