© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabis et autodestruction

Par mnkstan Posté le 08/07/2024 à 08h26

Bonjour, j'espère que vous allez bien.

Je suis un jeune homme de 22 ans qui consomme du cannabis depuis environ 7 ans, pendant plusieurs années ma consommation ne me posait pas de problèmes, elle me permettait d'oublier les tracas que je laisse trainer depuis mon enfance.

Depuis ma situation à changer, j'ai un travail stable et une situation stable. La seule chose qui n'a pas bougé est ma consommation qui commence à m'inquiéter énormément.

Je crois ne pas être très stable mentalement et connaître beaucoup d'épisodes dépressifs, la beuh me permet de passer ces épisodes plus facilement, mais depuis que je vis seul, cette consommation me ronge.

J'ai déjà essayé plusieurs fois d'arrêter et réussis pendant plusieurs périodes, mais quand les épisodes dépressifs reprennent, je n'ai jamais réussi à ne pas reprendre ma consommation.

Le cannabis me rend très flemmard et me fait prendre beaucoup de poids ma situation il y a quelques mois stable, devient de plus en plus bancale, je m'endette pour ma consommation et tout ce qui suit, cela m'inquiète énormément, j'ai peur de ne plus jamais pouvoir m'arrêter, et de vivre une vie que je ne veux pas vivre.

Aujourd'hui je suis perdu, je ne sais pas si j'emprunte la bonne voie ou non, je ne sais pas si le cannabis est bon pour mes épisodes dépressifs, je ne sais pas si je dois arrêter ou réduire ma consommation, et je ne sais pas vers qui me diriger pour demander de l'aide, et si j'en ai besoin ou pas, c'est pour ces raisons que j'écris sur ce forum.

Merci d'avoir pris le temps de lire, ou de me répondre.

4 réponses

---

lasourisrikiki - 09/07/2024 à 20h25

Bonsoir Mnkstan,
Je crois que tes symptômes sont ceux de l'anxiété et d'une certaine culpabilité que tu ressens par rapport à ta consommation de cannabis.

Pour ma part, je suis uniquement une consommatrice comme toi, mais je voulais te dire que je te comprends

mais qu'il faut peut être que tu prennes du recul sur ta consommation. En restant politiquement correct en effet, on pourrait dire que tu as des qualités sur lesquelles te reposer mais peut être d'autres problèmes plus négatifs que tu n'as pas réussi à résoudre.

Pour ma part une nouvelle fois, j'ai 25 ans, j'ai fumé pendant environ quinze ans avec une rechute aujourd'hui, et je dois dire que cette chose a failli me rendre malade, autant mentalement que physiquement. Avec mon aide très humble, je te conseille de te reposer et de choisir pour quel camps tu es, en restant fidèle à toi même tout en diminuant ta consommation. Je te souhaite plein de belles choses, mais il est vrai que tu devrais peut être moins t'iinquèter pour ton sentiment lorsque tu fumes, que pour ton état de santé en général.

Bien à toi,
la souris

mnkstan - 10/07/2024 à 06h59

Bonjour la souris,

Je te remercie énormément pour tes conseils très sage, ce sont les plus terre à terre que j'ai pu entendre, et ça vient d'un inconnu sur internet

Ton message m'a permis de remettre encore un peu ma consommation en perspective, en effet je pense que j'ai toujours fumer pour masquer mes problèmes plutôt que de les affronter.

J'aimerais beaucoup entendre ton combat contre la substance et comment tu as su t'en éloigner, cela pourrait m'aider dans le mien.

J'espère en tout cas que tout va bien pour toi, cela m'attriste beaucoup de savoir que tu as replongé surtout venant d'une personne aussi altruiste que toi, je te souhaite un bon courage et tout le bonheur du monde.

Encore merci, passes une bonne journée.

lasourisrikiki - 19/07/2024 à 21h58

Bonjour Mkstan,

Je comprends. C’était avec plaisir. J’espère que ça va et je suis désolée d’avoir répondu trop tard !

Contacte moi ou tu veux et comme tu veux,

Profil supprimé - 18/11/2024 à 16h19

Bonjour à toutes et à tous , alors moi j'ai 22 ans , je fume depuis début lycée maintenant, bientôt 8 ans ,clope pendant 1 ans ensuite canna j'ai arrêté et repris plusieurs fois même problème que mnkstan... j'ai l'impression

que cela joue sur ma santé mais qu'est-ce qu'on se sent bien .... sans sa je m'énerve pour un rien difficile a canaliser et avec mon J je suis mieux .. je me dis arriver à ce stade pour une chose non vitale c'est un peu grave malgré sa je sait relativiser mais c'est dur .... des fois sans je pense même au pire ou même avec.