

Témoignages de consommateurs

## Comment m'en sortir ?

Par [justnono](#) Posté le 23/11/2025 à 19:31

Bonjour, tout d'abord j'ai énormément hésité à venir parler sur un forum où même beaucoup de mal à en parler tout court. Mais j'en ressens de plus en plus le besoin pour me sentir moins seule.

Je fume de manière régulière du shit depuis 3 ans ou peut être 4 je ne sais plus, j'ai commencé de manière irrégulière vers 17 ans et maintenant à 21 ans je ne peux plus m'en passer.

Tout a commencé quand je suis sortie avec un mec avec ma sortie du foyer (l'ase) on a commencée à en fumer ensemble de temps en temps après une journée fatigante à cette époque je ne savais même pas rouler moi même puis on s'est séparé mais après ça j'ai continué j'avais pas l'impression d'être addict à ce moment là juste j'en prenais quand la journée devenais épuisante.

Sauf que toutes mes journées sont devenue de plus en plus épuisante au début j'en fumais 1 à 2 fois par semaine voir pas du tout pendant des années ou juste en soirée.

Puis j'ai rencontré mon premier amour, il en fumait de manière très régulière et je l'ai suivi alors que se n'était pas encore addictif avant de le rencontrer, quand je fumais avec lui j'avais l'impression que tout était simple et facile, je me sentais légère mon cerveau arrêtais de cogiter, une journée de merde on en fumait 4/5 en une soirée puis c'est passé à des journées entières, il m'a appris à rouler et quand j'étais en galère il me dépannait, j'ai finit par me baser sur son rythme et à m'en procurer par moi même jusqu'à la je n'avais jamais passer le cape de m'en procurer seule. Puis on s'est séparé aussi et les trois car du temps je sors avec des mecs qui fument en pensant qu'il vont me comprendre sauf que non ça me fait juste davantage fumer.

Puis au début c'était 10 balles qui me durait des mois puis c'est passé de 20/30/50€ par semaine et le 50 me faisait plus que 3/4 jours, dès que j'avais la paie je prenais, ce qui est toujours le cas actuellement.

J'aimerais m'en sortir car depuis je n'arrive plus à rien, j'avais des projets, j'ai envie de faire tellement de choses, mais consommer est la priorité à telle point que ça m'isole des gens, j'ai l'impression que quand je marche dans la rue c'est inscrit sur ma tête alors je sors quasiment pas hormis pour le travail, il m'arrive de sortir avec des amies mais j'y vais pas si j'ai pas fumé 2 joint avant. En mode j'arrive pas à me supporter pas défoncée. J'ai l'impression que je vais ennuyer les personnes autour de moi, de ne pas être intéressante.

Fin bref, ça fait peut être deux ans que j'essaie d'arrêter parce que je travaille avec des enfants et j'ai peur de mon comportement vis à vis d'eux et de faire quelque chose de mal alors que je suis très professionnelle, je sais que je fume pas à une certaines heure afin d'être suffisamment en forme pour le lendemain mais quand je me réveille le matin, j'ai la tête tellement embrouillé que j'ai pas envie de me lever, j'ai l'impression chaque matin d'être passer sous un rouleau

compresseur.

J'ai mal partout mon corps souffre mais je ne sais pas comment m'en sortir. J'ai le cerveau tout le temps embrumé et quand je fume pas je tombe en micro dépression j'ai envie de rien faire encore plus que d'habitude car consommer du shit me rends très flemmarde et j'arrive à rien, ( manger j'ai perdu 12kg en quelques mois la, a avoir une hygiène correcte me laver etc, dormir, faire le ménage, le linge s'accumule... tout devient une corvée) et j'ai envie de sauter du toit parfois et je me dis que la vie ne sert à rien, puis le début du mois arrive et je recommence. Et je me demande si un jour j'arriverais à m'en sortir.

L'histoire est beaucoup plus longue que ça mais vider la moitié de mon fardeau ici m'a fait du bien. Je n'attends pas de réponse, je voulais partager ma détresse.

Justnono.