

Forums pour les consommateurs

## Besoin soutien arrêt cannabis

Par nerienlacher Posté le 02/03/2026 à 07h16

Bonjour, je ne sais même pas par quoi commencer.. j'ai 41 ans et je fume depuis 20 ans, En 2024 j'ai eu de très graves soucis de santé et j'ai failli mourir. J'ai une enfant handicapée dont je m'occupe 24 sur 24 .je suis toujours avec le papa de mon enfant Notre fille va avoir 13 ans cette année. La vie est devenue très difficile à supporter pour moi je me sens extrêmement seule isolée et déprimée je n'ai pratiquement plus rien pour moi et là je sens que je tombe dans une profonde dépression je vois mon docteur régulièrement mais je n'ai jamais osé parler de cette dépression qui me ronge cest pour cela que j'ai pris la décision maintenant de lui en parler car je sais que je n'ai pas à avoir honte je suis quelqu'un qui souffre aussi maintenant de stress chronique. Dans les années précédents mon gros soucis de santé j'ai fait beaucoup de bêtises alcool cocaïne pour supporter tout ça et aussi oublier par moment. Aujourd'hui j'en ai fini avec ça mais je n'arrive pas à arrêter de fumer le cannabis j'ai l'impression que cest toi ce qu'il me reste que j'en ai besoin pour tenir je ne sais plus... Aujourd'hui je suis motivée j'ai la volonté mais je n'y arrive pas, la dépression et mon mal être me rattrape tout les jours et je craque. On va dire que je fume environ 5 6 par jour selon et au plus bas 2 ou 3 bon avant mon grave problème de santé je fumais beaucoup plus aussi. Je cherche du soutien de personnes qui sont passés par là, j'essaye malgrès tout de ne pas baisser les bras j'essaye de changer les habitudes reprise du sport ect mais en ce moment cest assez compliqué car je suis très déprimée me lever le matin pour vous dire est déjà très difficile pour moi. Merci à ceux qui prendront le temps de me lire et me répondre. Je cherche du soutien moral pour traverser cette dure épreuve.

Merci...