

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...

### 3 réponses

---

Joalca - 06/03/2026 à 20h16

Force a toi j'ai l'impression de vivre un peu la même chose...un jour à la fois c'est pas évident les moments difficiles..je débute actuellement un livre " pour en finir définitivement avec la cigarette" aide aussi contre les addictions et intéresse si ça peut aider

Elfada69 - 07/03/2026 à 01h56

Salut salut !!! J'ai le même âge, même expérience, drogues, vie personnelle, sentimentale, enfant, descente aux enfers.... jusqu'au plus bas y a pas de tte façon.

Mon conseil et c'est assez ironique, tu vas comprendre, c'est que , j'ai commencé ma vie en tant qu'éducateur sportif adapté, puis militaire pendant 11 ans donc jusqu'à 32 ans et là depuis peu je suis infirmier diplômé et

tou ça avec 23 ans de consommation cocaïne sniff puis étape d'après basé (crack) et bien évidemment l'un ne vient jamais sans l'autre, ba la suite de choses c'est l'héroïne qui on va pas se mentir, aide soulage pour éviter les bad , les descentes de psycho a rendre fou et te transforme en une bombe a retardement...

J'ai connu mais vraiment les cures 6 je crois par lille , Hazebrouck, arras ...puis apparemment thérapeutique sur Lille , mdr le truc pour une personne comme moi sans volonté qu'il fallait pas faire , être a 100 mètres de la tentation enfin...

Donc pour répondre a ton problème y a pas de miracle et j'ai vécu ça et j'ai travaillé dans pas mal de services en addicto, en psychiatrie, en maison d'accueil spécialisée et la tu vois dans ce genre d'établissement de nombreux résidents des MAS qui sont d'anciens toxico , sois grave accident routiers du a ça ( Tétraplégique, paraplégique etc..., pas mal de personnes ayant l'hépatite c , d'autres avec d'énormes troubles cognitifs a ne plus savoir se lavé seul etc...

Donc la meilleure et la plus efficace des étapes, méthodes de la guérison de la dépression, abstinence etc.. c'est surtout surtout il faut en parler et deja reconnaître et parlé de ça ici , tu avances déjà , tu le reconnais et tu en as conscience donc médecin et surtout un psychologue car je peux te juré quand c'est des grosses dépressions avec un passé comme le tiens , ça va peut être pas plaire à tout le monde mais il y des traitements de nos jours qui te permettent de retrouvé une vie normale, une vie avant toutes ces galères et conneries , doncva vite voir , médecin, psychologue et surtout dis tout ,tout tout ,ne cache rien, ne ment pas surtout dis la vérité, il est pas la pour jugé mais t'aider et tu verras, après ça tu iras beaucoup,il y a pas mal d'alternative a ma dépression et Pour la fume , tu verras même lui te diras de ne surtout pas arrêté mais justement de faire un plan de soin , en diminuant, en faisant de choses au moment où tu as envie de fumé ton bedo tu verras , c'est juste passé la porte me plus dure , enfin d'appeler premièrement puis d'y aller et enfin de passé sa porte d'entrée et la tu as tout gagnés tu verras , ça soulage de parler et d'évacuer tout ça en partant a quelqu'un. Voilà c'est pas la fin mais le début d'un nouveau commencement

nerienlacher - 14/03/2026 à 07h46

Bonjour

Merci pour vos réponses.

Après quelques rendez-vous pris et annulations j'ai réussi à en parler à mon docteur, pas vraiment parler mais à lui écrire et à y aller jeudi. Je vais aussi un suivi chez un psychologue je veux vraiment m'en sortir et aller mieux et j'ai enfin compris que je ne devais pas avoir honte.

Le chemin est encore long mais je ne baisserai pas les bras et j'arrêterai de fumer.

Je sais que ca va etre difficile pour moi de parler car jai appris depuis des annees a tout garder mais la docteur m'a donné anti dépression pour m'aider à me sentir mieux et à parler. Je vais commencer le traitement.

J'ai aussi lu des livres qui étaient certes très intéressants mais qui ne m'ont pas aidé.

Merci

Force et courage on ne lache rien.