© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Après 8 ans, on arrête.

Par Profil supprimé Postée le 11/12/2014 11:00

Bonjour,

voici un peu notre situation j'ai 23ans et mon conjoint 26ans.
En couple depuis 8 ans, j'ai fumer mon premier joint a l'age de 15 ans avec mon conjoint qui lui en consommer déjà avant que je le rencontre.
3 ans plus tard, monsieur se fait contrôler positif au THC bien sur ce qui lui coûte 6 mois de suspension de permis et 600€ d'amende. (et oui ça fait mal surtout 10 jours apres l'achat de la maison vive la galère pour les travaux...) une bonne claque pour arrêter de fumer. du jour au lendemain le declic c'est fini plus un joint, je l'ai suivi bien sur je n'avais pas de raison de fumer encore moins devant lui. 2 ans apres en aout 2011 je tombe enceinte, tout va pour le mieux jusqu'à octobre 2011 la premiere crise de convulsion de mon conjoint, il a du se faire operer de la tete. Cela a été l'année la plus horrible avec la grossesse, la maladie, les travaux encore et encore .... apres mon accouchement et l'operation qui c'était bien dérouler les crise était terminée plus besoin de traitement, tout allez pour le mieux on s'est dit tiens avec toutes ses galères pourquoi pas prendre un petit remontant de quoi s'evader pour oublier toutes ses galères du passé, on a fumer un petit joint,on s'est meme reveiller le lendemain en se disant " mais merde je ne conprend pas les gens qui fument ! pour avoir la pateuse la fatigue, les yeux qui collent ! et j'en passe " sauf qu'on l'a fait un week end puis l'autre. cela ne devait etre que le samedi, c'est passé a vendredi samedi, puis vendredi samedi dimanche... puis tous les autres jours de la semaine. on a recommencer cette engrenage a fumer tous les jours pourtant tout va bien, socialement professionnellement, ou meme personnellement. c'était juste devenu un quotidien une habitude un besoin pour dormir ou juste se dire que c'est la fin de a journée, on rentre on se pause. voila tout.
ENFIN tout ca pour en venir au faite que j'ai pris la décision d'arrêter, mon coinjoint m'a suivi cela fait 11 jours qu' on a pas toucher un joint.
tout ce passe bien pour le moment, on a vu des amis qui fumaient on a pas craquer. il est vrai qu'on a quelques disputent pour rien mais on va se poser chacun dans notre coin pour se calmer sans parler du cannabis. on est vraiment decidé a arrêter, pour notre enfant, pour partir en vacance, et plein d'autre raison.
ce qui me manque a moi c'est juste le gout mais pas l'effet bien au contraire je ne veut plus avoir les yeux rouge, qui brille, etre defoncée quoi. pourtant on se dit bon, allez un petit juste ce soir. Mais le fait de recommencer a compter les jours sans joint me pousse a ne pas fumer. pour monsieur je lui ai promis son permis Moto a ses 1 mois sans joint. on se dit qu'a nouvelle an pourquoi pas en fumer un petit. Mais a vrai dire je ne sais pas. je ne boit pas d'alcool, je deteste monssieur ca va. est ce normal que ca se passe " aussi bien" ? nous fumons la cigarette mais moi j'ai toujours fumer tres peu de clope en les remplacant par le joint, je n'ai pas forcement augmenter ma consommation environs 5 - 10 max/ jour. Monsieur a un peu augmenter mais juste le soir il en fume environs 5 de plus. (au lieu de fumer son joint)
enfin voila mon histoire peut -on arreter et en fumer de temps en temps (genre les fête pas tous

les week end j'ai déjà vu le resultat) ou c'est comme l'alcool
merci de me lire et merci pour votre reponse.

Mise en ligne le 12/12/2014

Bonjour,

Il est possible d'avoir une consommation occasionnelle, nous ne pouvons cependant pas vous apporter une réponse personnalisée. Les comportements vis-à-vis des produits psychoactifs dépendent de nombreux facteurs.

Nous pouvons vous faire remarquer plusieurs points afin de vous permettre de poursuivre votre réflexion et recherche de solution. Il nous semble important pour traiter les problèmes de dépendance d'avoir conscience de tous les aspects qui concerne les consommations. Par exemple la motivation à arrêter, les effets néfastes des consommations mais aussi les effets attendus, les éléments qui induisent l'envie de consommer. Ces aspects peuvent paraître antagonistes parfois mais il est important de ne pas les négliger.

Ainsi, vous nous dites par exemple que vous allez bien socialement et personnellement et que rien ne semble expliquer vos consommations, si ce n'est un besoin de détente ou une aide pour vous endormir. Mais vous nous décrivez auparavant avoir vécu des épreuves dans votre vie de couple et avoir vécu des moments de tensions : devoir gérer la naissance de votre enfant, la maladie de votre conjoint, la construction d'une maison. Peut-être vivez-vous encore aujourd'hui un trop plein de tensions ou de stress qui vous amène à vouloir régulièrement fumer. Il serait intéressant de prendre en compte ce besoin de détente et de le comprendre un peu mieux, car il pourrait être à l'origine de vos consommations régulières.

Il en est de même pour les effets recherchés et les effets indésirables des consommations. Vous admettez qu'il y ait des effets indésirables sans mettre en avant ce qui pourrait être plaisant dans ces consommations à part le goût. Or, nous doutons que seul la recherche du goût du cannabis induise un besoin aussi fort de consommer. Peut-être y-a-t-il des aspects dont vous n'avez pas conscience. La modification des perceptions, une euphorie ou illusion de détente, un partage avec votre ami par exemple.

Enfin, nous vous rappelons que le cannabis est un produit illicite. En choisissant de consommer vous transgressez un interdit. Cet acte n'est pas anodin.

Si vous souhaitez approfondir votre réflexion ou être aidée, nous vous informons de l'existence de centre de soins en addictologie (CSAPA), où il vous est possible de demander un soutien anonyme et gratuit. Vous pouvez y rencontrer des médecins, travailleurs sociaux et psychologues. Nous vous proposons deux adresses de centre de soins dans votre ville.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA Réagir

119, rue de Dunkerque
59200 TOURCOING

Tél : 03 20 25 91 83
Site web : https://cedragir.fr/
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Sauf mardi : 13h30-17h
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h. Sauf mardi : 13h30-17h
Substitution : Centre méthadone, délivrance du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30 (sauf le mardi matin).
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez vous aux horaires du CSAPA

Voir la fiche détaillée

CSAPA La Trame Tourcoing

47 rue de Lille
59200 TOURCOING

Tél : 03 20 36 36 66
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi de 8h à 16h30, Mardi de 8h à 18h30, Jeudi de 9h30 à 19h, Vendredi 8h à 17h30 (Fermeture le mercredi)
Accueil du public : Lundi de 8h à 16h30, Mardi de 8h à 18h30, Jeudi de 9h30 à 19h, Vendredi 8h à 17h30 (Fermeture le mercredi)

Voir la fiche détaillée