© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

j'arrête le shit, une fois de plus...

Par Profil supprimé Posté le 05/06/2011 à 08h45

J'arrête le shit une fois de plus.
J'en ai marre d'être isolée, de voir défiler ma vie.
Le conseil est d'être accompagné.
Comment faire quand on a fait le vide autour de soi? Comment ne pas finir de saouler ceux qui nous supportent encore?

J'ai souvent lu dans les forum le problème de l'amour de soi, de l'estime de soi.
y'a t-il des personnes qui se sont retrouvés comme moi? A savoir, je ne m'aime pas : super dur de rencontrer quelqu'un : presque impossible de construire = une immense solitude. Et de fait, quand enfin je rencontre quelqu'un, je m'efface totalement, je tais qui je suis pour être sûr d'être aimée... Le résultat : la fuite de l'autre inexorablement.
Donc j'arrête de fumer, et voilà, c'est bien maintenant qu'on a le plus besoin d'aide, d'être accompagné, mais tout devient démesuré dans nos rapport aux autres. je perds toute la mesure que j'ai d'habitude en fumant.
C'est la galère, p... tout est à reconstruire. Sans biensûr parler du budjet fume. teuchi ou zèb d'intérieur, tout côute un bras, tout occupe une grande place dans la vie.Trouver du matos ou le produire, il faut s'y consacrer.
et pour finir, qui peut me dire comment fait -on pour cesser les crises de larmes qui nous submèrge?
Comment gérer la Méta angoisse qui nous prend quand d'un coup on reccupère tout le recule qu'on a fait sommeiller?
Réponse : "en arrêtant et en ne reprennant pas".
Je suis plutôt courageuse,je vois les choses en face, je n'ai pas trop de soucis pour draguer et inverse, je sais m'occuper, pas de soucis pour bosser mais je galère grave pour me sortir des spliffs, et dès que j'en sors = je suis seule.
rien que pour mettre en sommeil cette sensation de solitude, reprendre la fume est super tentant. entre nous à part que "la vie vaut d'être vécue" et blablabla,
quel est l'argument majeur de la vie? pour la vie?
J'ai lu dans ces forum conserant le teuchi des consommations annoncées dont je suis loin. moi j'en étais a un splif à l'heure quand je ne bossais pas, dès le réveil et même ryhtme à la fin du taf.
D'ailleur j'étais étonné de lire que les personnes se prenait grave la tête pour 2 /3 joints / jour.
Concernant les autres drogues j'ai testé mais j'ai réussi à ne pas glisser dedans, et souvent c'est parce que je préférais me consacer à mon splif.

Y'a t il d'autres personnes dans mon cas qui sont tout seul? Qui on toute la motive pour arrêter, qui l'on déjà fait, qui retombe lamentablement dedans en se disant" je vais gérer pour arrêter"? mais qui n'arrive pas trop à assumer les pleurs et la solitude?
Des gens qui sont très bien et que les autres jugent / à tout ceci? Qui le savent et du coup s'isolent encore plus?
Solitude chérie quand on splif, cruelle quand on arrête.

15 réponses

Profil supprimé - 07/06/2011 à 12h32

Hello Lilly !

Ta lettre est teintée de spleen, l'angoisse diffuse qui prend à la gorge lorsque la nuit tombe, et qu'on est seul.Mais aussi beaucoup de lucidité, et d'esprit d'analyse.

J'ai l'impression que tu es beaucoup plus près de la réussite que tu ne le penses. Tu as déjà compris le pourquoi du comment, tu connais les moments dangereux. Tu te sers de la fume comme béquille, et tu n'aimes pas ça, parce que cela ne fais pas partie de tes valeurs.
Perso, je te conseillerai de trouver un bon psychologue ou psychanalyste pour arriver à travailler sur toi et faire évoluer ta relation au teush et ta relation au mecs, pour t'épanouir tout simplement. C'est ça, l'aide extérieure dont tu parles, la personne qui sera pas "saoulée" et suffisamment extérieure pour t'aider à y voir clair. Prends le temps de trouver la ou le bon thérapeuthe, quelqu'un avec qui ça passe.

Ecrire, aussi, peut aider, pour poser les choses et y voir plus clair. Et quand on écrit, on est parfois pris dans le truc, et du coup, certaines questions nouvelles surgissent. Certaines vérités apparaissent entre les lignes.
Si tu ne sais pas sur quoi écrire, ou que tu manques d'inspiration, un bon truc de psychanalyste, c'est de garder un calepin près de ton lit et de noter tes rêves. Ensuite, quand tu en a le temps, tu te poses et tu les interprètes. Tu écris ton rêve comme si tu le racontais à quelqu'un. Quelques temps plus tard, tu te relis, c'est fascinant de voir sa personnalité, et certains problèmes enfouis, être révélés. Du coup, tu peux travailler dessus...

Et peut être que ce serait le moment de tenter quelque chose de nouveau, le soir justement. Un atelier de danse, de poterie, de théatre, une activité qui revienne règulièrement, au moins une fois par semaine, qui en plus te permettra de rencontrer de nouvelles personnes.
Quelque chose qui te fasse du bien. Mets le budget teshi là-dedans, cela n'en sera que plus motivant et enrichissant.

Je crois que tu y es presque, alors courage !!!

bluenaranja

Profil supprimé - 07/06/2011 à 18h52

Coucou bluenaranja,

Merci, je me sens moins seule ce soir;
J'ai tenu bon, malgrès quelques tentations.
La motivation pour sortir de la tristesse est plus forte.
Je m'atèle à l'activité plaisir et resocialisation dès que j'arrête de pleurer à tout bout d'champ. Dès que j'arrive à canailser mes émotions... Dès que le simple bizz d'une mouche ne me fais plus craquer comme une enfant.

Profil supprimé - 24/06/2011 à 12h32

Bonjour Lilly,

Comment allez-vous aujourd'hui ? Je suis le modérateur des forums et je vous remercie d'avoir cherché de l'aide ici. Bluenaranja vous a déjà fort bien répondu et je l'en remercie.

La seule chose que je pourrais éventuellement évoquer en plus concerne l'éventualité d'une prise en charge hospitalière par un centre de soins.
En effet dans votre cas, les joints ayant pris en grande place dans votre vie et le vide laissé par l'arrêt étant très difficile, une hospitalisation le temps de l'arrêt pourrait peut-être vous aider encore mieux.
Normalement on n'hospitalise pas un usager de cannabis qui veut arrêter, ce n'est pas nécessaire. Cependant certains centres le proposent dans les cas où l'arrêt est susceptible d'entraîner l'apparition de troubles psychologiques ou dans les cas où des troubles psychologiques concomitants existent déjà. Cette hospitalisation permet de sécuriser l'arrêt et d'offrir l'accompagnement nécessaire pour surmonter ce passage difficile.
Comme vous évoquiez le sentiment de solitude insupportable et les pleurs en continu que vous avez lorsque vous arrêtez, peut-être qu'une telle hospitalisation (quelques semaines à 1 mois sans doute) vous aiderait particulièrement. Je ne sais pas où vous habitez mais sachez que le centre suivant propose une telle hospitalisation :

{{Consultation de prise en charge des conduites addictives}}
Bâtiment Galilée - Porte 44 - Secteur jaune
12, avenue Paul-Vaillant Couturier
B.P 200
94804 VILLEJUIF
Téléphone : 01 45 59 32 60

Maintenant, si depuis votre dernier post vous avez arrêté et maintenu cet arrêt et que ça va mieux, alors ne tenez évidemment pas compte de ce que j'écris là...

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 24/06/2011 à 14h03

Bonjour modérateur,

Je tiens bon. Les tentations sont nombreuses, je n'ai pas craquée.
En lisant votre message, les larmes me submèrgent une fois de plus. Probablement car je suis en train de communiquer avec des personnes qui pèsent les conséquences de ce que j'ai pu faire. Qui s'inquiètent de façon neutre de mon devenir personnel. Sans me connaître plus avant, tout ceci me mets bien en face de qui je suis, de façon objective, ça c'est un peu raide.

En effet, le manque physique est inexistant. Mais il y a un manque, oui, je le comble en multipliant les opérations de sociabilisations, en m'attachant à réaliser ce que je n'entreprenais pas par manque de motivation, de foi en moi. je suis très active, probablement trop, car dès que je me retrouve seule, c'est dure. Je me retrouve face à ces difficultés que j'ai flouté en fumant, en me détruisant.

Ainsi que leurs muliples conséquences, faut assumer, c'est le plus harde dans la reconstruction.

Cependant, je ne retombe plus au fond du puit, je prends les choses avec plus de recule, je rebondie en moins de 2 heures, ça compte. Je ne suis plus térassée par l'angoisse qui nous laisse sans perspective.
Aujourd'hui je suis en colère contre moi, pour tout ce que j'ai investis dans cette démarche de drogue. J'ai perdue du temps et plus encore.

Parfois j'angoisse un tout petit peu, mais j'arrive à voir le bon côté, donc je crois en l'avenir, qui ne dépend que de moi.

Il est vrai que cette solitude est tenace, malgrès le fait que je sois très entourée, j'ai du mal à abattre certains mûrs dans ma tête. Je les ignore, mais parfois je reste tout contre.
Il est imporatnt de noter que je ne retrournerai pas vers une dépendance, car je me suis défaite de cette facilité du malheur, je ne prone pas la positive attitude car je pense que c'est une autre façon de batîr des mûrs, c'est pas mieux.

Il serait bon et salvateur d'entreprendre une démarche d'accompagnement, je connais un centre proche de chez moi, je connais les horraires etc...
Je n'y arrive pas, je crois que j'ai honte et que j'ai peur de devoir travailler sur ce qui m'a amené à consommer. J'ai concience que le bien être passe par là. Je me suis fixée d'autres priorités, il est vrai que je me trompe. Je vais tenter de me forcer!

Profil supprimé - 25/06/2011 à 14h39

Coucou !

Bravo de tenir le coup et suivre la ligne de conduite que tu as fixée. Ne sois pas non plus trop dure avec toi-même !! C'est bien de prendre du recul, mais il ne faut pas tomber dans l'auto-critique non plus...

Va chercher quelqu'un qui t'aidera à comprendre comment te trouver. Il faut qu'il y ait un minimum de feeling, quelque chose qui passe.
Et, tu sais, ce n'est pas du temps perdu, tu as croisé des gens, appris, expérimenté et grandi, à partir du moment où tu t'en sors, cela reste une expérience.
Et voir un psy va t'aider à mieux comprendre.

Tu vois, j'ai participé à ce forum pour remplir une promesse. Faite à un psy, il y a 18 ans. Il m'a offert une place dans son service surchargé, sans passer par la liste d'attente, sur le champ,
pour me sortir de la rue, des dealers de la Nouvelle Orleans.
Si j'y retournais, je savais que j'y crèverais.
Et le mec m'a dit, juste : "Promettez moi que le jour où vous en serez sortie, à votre tour, vous ferez quelque chose."

Je l'ai fais dans un esprit complètement bénévole. Et en fait, cela m'apporte beaucoup.
Et si je n'avais pas promis, je ne l'aurais probablement pas fait, par pudeur, pas envie d'étaler tout ça. Et j'aurais loupé quelque chose.
Parce que quelque part, toute cette merde que j'ai vécu, sert à quelque chose.
J'ai appris à vivre avec depuis longtemps, Mais là, c'est la petite touche finale qui positive le truc. Et c'est pas désagréable.
Et sans ce psy croisé il y a 18 ans..

en tous cas bravo !

bluenaranja

Profil supprimé - 27/08/2011 à 13h11

Hello lili !

Les vacances sont finies aussi je viens aux nouvelles - bonnes, mauvaises, en demi-teintes - je suis preneuse ! Il faut parfois des rechutes pour construire la voie de la réussite.
Si tu le souhaites, je serais bien contente d'avoir de tes nouvelles.

blue

Profil supprimé - 18/09/2011 à 20h10

Bonsoir Blue,

Pas facile, pas facile.
j'ai rechuté suivant une consommation d'herbe pas forte. Durant 2 mois. Pas forte, donc en grande quantité, et cela a reculé dans le temps, le changement, les bonnes résolutions qui rendent fort.
J'aurai du mal à décrire l'angoisse ultime dans laquelle ça m'a replongée. Comme si j'avais consommé quelque chose de fort. Comme si j'étais passée à une consommation de drogues plus forte. J'ai arrêté, de nouveau. Je n'ai pas reconsommé de shit;je pensais que c'était ce produit qui rendait "fou" finalement, ce n'est pas le type de produit mais la démarche qui me tue.
Cependant, je sors plus, je suis dans l'action. Mais je dois être fragile, car le moindre obstacle m'achève. Je le dépasse à chaque fois, mais j'en c... grave. Je n'ai trouvé aucun courage pour entamer une thérapie. Je me trouve des tonnes d'arguments pour ne pas y aller. J'avoue que je me dégoute moins qu'avant. Mais je dois bien avouer que comme quasiment toutes les personnes qui s'épanchent sur ce forum, j'aime être défoncée, me laisser porter. Ou plutôt j'aimais ça, je ne me serai pas douté que le jour où j'aurai décidé : stop, ce serai une telle lutte intérieur pour ne pas replonger. On sait que ça tue nos vie, et bien non, on y retourne. Et dans mon cas, peut -être celui de nous tous; à chaque fois c'est pire même si le degré de défonce est moindre. Et les larmes sont plus brûlantes à chaque fin de rechute. Cette douche chaude de chagrin est peut-être le seul point qui me décide une fois de plus à stopper.
Je suis donc repartie "pour de bon" à arrêter. Peut-être que quelques rechutes sont nécessaires pour consommer la décision, l'enterrinner.
Dans mon cas, c'est surtout le manque de confiance (alors qu'il n'y a vraiment pas de quoi objectivement). En consommation, je n'y pense pas car je suis raide, juste avant ces phases je n'ai pas confiance alors je fume pour oublier, juste après, pendant l'arrêt, je galère pour retrouver confiance. c'est un cercle. De plus, fait non négligeable je galère pour trouver un emploi, et je le sais ça aide pas.
Lors des entretiens, manifestement ça se sens que je ne crois pas en moi, du coup, je suis écartée. Etc...!

Profil supprimé - 28/09/2011 à 09h39

Hello Lili,

Tu sais, rechuter, ce n'est pas si grave si tu restes sur une démarche d'arrêt. Cela t'apprends à mieux te protéger pour la prochaine fois.
C'est là qu'une aide extérieure, psy ou médecin traitant, peut t'aider à y voir plus clair.
Tu dis qu'on aime être défoncés, être défoncé, c'est être déconnecté de la réalité, donc c'est qu'on a du mal à l'accepter.
Tu évoques des problèmes de confiance en toi - je connais lol - pourquoi ne pas travailler dessus ? Le shit ne résouds pas ces problèmes là, il les écarte un moment, c'est tout.
Est ce que tu as un médecin traitant sympa, avec qui tu puisses en parler ?

Tu fais beaucoup d'efforts, ça compte aussi ! Tu ne vois que les rechutes, mais regarde le parcours sur l'ensemble.

Courage !!
bluenaranja

Profil supprimé - 05/10/2011 à 11h10

Bonjour,
Bats toi Lilly tu vas y arriver!! On peut se battre ensemble si tu veux! Moi aussi j'arrête (depuis deux jours) Le plus dur c'est de prendre la décision!! Renoncer au plaisir que le cannabis t'apporte (enfin que tu pense qu'il t'apporte!), casser cette P..... de mauvaise habitude, ce rituel! Une fois cette étape passée il faut tenir dans la durée et là ça m'intéresse!! on pourrait s'entraider! et puis tu sais moi aussi je manque de confiance et je pleure et je m'énerve... c'est comme une petite mort!! tuer de mauvais ce qu'on a été pour renaître!! On a rien sans rien, il faut se faire violence, se contraindre à être abstinent et avec le temps: tu iras mieux! C'est une nécessité que tu ailles mieux! Tu ne peux pas rester comme ça, je ne peux pas rester comme ça!!! Fait toi aider, n'es pas de crainte! La dépendance c'est comme une maladie!! Y'a des professionnels spécialistes de l'addiction qui connaissent très bien le problème, souvent l'aide apporter est psychologique. As-tu déjà rencontré un psy? C'est très intéressant et n'hésites pas a tout lui déballer... ça fait du bien!! et ne pense pas que tu seras juger ou autre, tu t'en fou, tu le fais pour toi, tu as de la valeur et tu le mérites!!
Ces quelques conseils valent aussi bien pour moi!
A très vite

Profil supprimé - 05/10/2011 à 22h31

iphigenie,
c'est clair, on ne PEUT PAS RESTER COMME CA. Je n'ai pas rechuté depuis mon nouvel arrêt de cet fin d'été. Comme ça va mieux, on se laisserai bien retenter... Mais NON NON NON, ne pas replonger, repleurer, res'énerver, revoir les autres s'écarter.
Se trouver des activités, être méga actif. pas de temps mort propices au glissement de terrain sous nos pieds pour un sol plus mou. Je suis de tout mon moi avec toi dans cette course pour rattraper nos vies, nos amis, nos projets, et découvrir, construire le reste. Moi aussi je pense que la fume ça tue a petit feu comme tu le décris dans tes lettres.
Pour le psy, j'ai du chemin à parcourir encore, c'est un pas que je n'arrive pas faire. Je pense aussi que c'est salvateur. Je ne pourrai communiquer pendant quelques mois (taf), mais je reste,je suis toujours dans la démarche, je marche avec toi vers nos vies.

Profil supprimé - 06/10/2011 à 20h26

Salut, bon ok! ton message me met les larmes aux yeux, ça me fait chaud au coeur! Bon courage à toi aussi et à bientôt pour prendre des news! On peut s'envoyer des mails si tu veux?! A plus

Profil supprimé - 13/10/2011 à 06h39

Parce que ce forum est aussi là pour s'exprimer lorsque ça va bien. Je n'ai pas consommé. Même si à ce stade, le temps passé ici peu paraître inutile. Je vais bien, de façon générale tout ne tourne plus autour de mon nombril, c'est reposant. Me voilà moins seule dans ma vie, je l'envisage dans son entier avec ceux qui l'entoure. Je ne pensais pas que cela pouvait être aussi important. En plus du répit physique, je me lâche la grappe, ça fait du bien! Merci à ceux qui ont communiqué avec moi, ça m'a beaucoup aidé.

Profil supprimé - 05/12/2011 à 10h25

salut salut! alors quoi de neuf? Moi ça va ... j'ai envoyé un poste ce jour dans j'arrête la drogue " une bonne fois pour toute" A plus!
Iphigenie

Profil supprimé - 04/12/2012 à 17h19

Bonsoir tout d'abord j'ai lus pas mal de vos messages , certains me font rire faut le reconnaitre...
Voilà je me suis inscrit sur ce site car tout comme vous j'ai aussi arrêté ma consommation de SHIT ou WEED.
Franchement arrêter de fumer de la drogue mais pas si difficile... , j'étais un grand fumeur environs 10 - 15 joins par jours et cela fait 5 mois que j'ai tout stoppé d'un coup et ça sans aucune difficulté.
Vous voulez vraiment arrêter la vraie et seule motivation c'est la volonté et rien d'autres je pense pas qu'il y est de remède miracle.

Profil supprimé - 05/12/2012 à 09h19

Bonjour Abouya,

Je suis le modérateur de ces forums. Je vous remercie tout d'abord de vous être inscrit sur notre site

Je voulais juste réagir à ce que vous disiez pour souligner que ce que vous avez vécu n'est pas forcément représentatif de ce que tout le monde vit. Vous avez pu arrêter facilement malgré une grosse consommation et c'est tant mieux. Bravo, même ! Mais pour tout vous dire il y a réellement des personnes, même des fumeurs de seulement quelques joints par jour, qui éprouvent de grandes difficultés à arrêter. Ce n'est pas qu'une question de "motivation". En effet, tout le monde ne met pas le cannabis à la même place dans sa vie, il ne remplit pas forcément les mêmes fonctions chez chacun. En l'occurrence par exemple il peut parfois servir de refuge face à des difficultés ou des fragilités psychologiques, il peut avoir pris le pas sur toute activité, il y en a pour qui il est devenu indispensable pour "se détendre" ou encore s'endormir... Bref il existe aussi une multitude de cas où arrêter le cannabis sera difficile pour l'usager.

Le cannabis est en réalité une drogue ambivalente, dont il est difficile de décrire des symptômes ou des situations représentatives de ce qui se passe pour tous quand on le prend ou qu'on en est dépendant. Il y a des gens comme vous, heureusement assez nombreux, où arrêter ne posera pas de difficulté. Mais il y a aussi tous les autres, qu'il ne faut pas oublier et négliger !

Cordialement,

Le modérateur.