© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je crois que j'aimerais arreter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 06/06/2012 à 16h01

Bonjour

Jai 32 ans et jai commencé la fumette a 19 ansca fait un bail maintenantau début cétait festif avec les potes, mais très vite jai commencé a rouler mes joints et les fumer toute seule. Chaque excuse était meilleure que la précédenteavec linterminable : "dès que je nai plus rien je ne pécho plus !" mais a chaque fois jy retourne Dès que mon petit bout dimunue je commence a minquièter, a chercher a men procurer. Jétais mariée et en couple depuis plus de 10 ans quand jai demandé le divorcejai rencontré qqun depuis quelques mois et a lheure daujourdhui je suis prise de doutes. Je mentend très bien avec mon futur ex mari et nos petits délires autour du bédo me manque terriblement. Mon nouveau compagnon me demande darreter le canna car pour lui cest très mauvais quand ca devient régulierlol ca fait + de 10 ans que je suis régulière et que jéclate mon 1er pet après mon petit déj. Je suis qqun de très active donc je ne suis pas comme un légume après avoir fumé, je mactive mais je misole aussi car cest bien moins sympa de sortir que de rester entre fumeurs posés. La un super voyage se présente a moi pour le mois de juillet et pourtant je ne suis pas super emballée et ce pour une chose : je serais censé ne plus fumer ET la je me demande comment je vais apprécier ce voyage ectsans avoir mes petits petstout me parait moins agréable et moins beau sans. Meme si je sais que ce nest quune illusion, jaime ca ! Aujourdhui je me demande vraiment si avec cet homme ca marchera car pour lui il est hors de question que je continue a fumermais pour moi ca me semble si difficile, jai peur de mennuyer, jai peur dêtre violente car je sais que mon comportement change quand je suis en manqueje hais tout et tout le monde. Jai des propos insoutenables et meme si je men rend compte cest plus fort que moi. Aujourdhui je me sens perdu, mon ex me manque alors que je ne laime plus ce sont les habitudes autour du canna qui me manque tant. nos délires, nos discussionsbref jai du mal a me dire que la vie serait plus belle sans. Est ce que je finirais par quitter cet homme qui ne comprend pas mon addiction et qui me dit quil préférerait me quitter malgré ses sentiments pour moi que de rester a mes cotés et de me voir creuser tranquillement ma tombe. bref aujourdhui je me sens triste et perdue.

10 réponses

Profil supprimé - 08/06/2012 à 11h08

Bonjour Vagabonde,

Je proteste parce que je n'ai pas reçu de "premier message". Vous n'avez en aucun cas été censurée la première fois.

Contrairement à ce que vous semblez insinuer, nous ne sommes pas les auteurs de ce sujet.

Enfin, ne pensez-vous pas qu'il y aurait autre chose à répondre à Yvel14 ? Rien nous permet de ne pas croire ce qui est écrit en tout cas. Et même si c'était faux il y a des choses plus constructives à dire.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 11/06/2012 à 10h16

Bonjour Vagabonde,

Merci pour vos réponses. En fait je comprends tout à fait votre réflexion sur la véracité ou non de ce qui est écrit. Mais pour vous expliquer tout, sachez qu'à Drogues Info Service et sur nos autres lignes téléphoniques, où les canulars sont quotidiens, c'est quand même le pari de la véracité des faits qui nous sont énoncés que nous faisons a priori. Bien sûr la personne peut nous "mentir" mais cela lui appartient. De notre côté nous sommes obligés de faire avec ce qu'on nous donne et de suspendre autant que faire ce peut nos doutes à l'égard de ce qui nous est raconté. Nous donnons crédit à ceux qui nous appellent parce que sinon la relation à l'autre serait impossible. A chaque fois écouter l'autre ou lui répondre ici est un investissement, c'est un pari qui peut être perdu, mais il nous faut néanmoins en passer par là pour que les personnes sincères et en besoin puissent être écoutées et conseillées mais aussi pour que les autres aient eu leur chance d'être entendus. Si nous remettions en question toutes les histoires peu vraisemblables ou trop idéalisées nous pourrions passer aussi à côté de problèmes importants. Nous sommes, je pense, souvent testés sur notre capacité à écouter et à répondre. Il est fort possible que certaines personnes préfèrent nous raconter une histoire autre avant de prendre le risque de raconter celle qui les touche personnellement. Il est envisageable aussi que pour certains raconter leur histoire à la première personne soit trop difficile et qu'ils en passent par des "scenarii" pour obtenir une compréhension de ce qui les préoccupe. En tout cas, si parler et être écouté fait du bien, personne n'a envie de s'exposer au tout venant, sans garantie d'écoute, de bienveillance et de compréhension. Il n'est donc pas anormal pour nous que nous soyons confrontés à des "histoires" qui ne soient pas tout à fait conformes à la réalité des faits. D'une certaine manière, au moment où elles sont dites, elles correspondent au moins à la "vérité" de la personne qui les dit.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 11/06/2012 à 10h36

Bonjour Yvel14,

Je suis le modérateur, je comprends tout à fait que vous ne soyez pas satisfait du commentaire de Vagabonde et je vais lui transmettre votre demande pour qu'elle vous explique ce qu'elle ne trouve pas crédible dans votre histoire. En revanche j'espère que vous comprendrez que je ne valide pas votre message, qui ne respecte pas la [charte du site->http://www.drogues-info-service.fr/?Credits]. Je fais en général le maximum pour que tous les messages soient validés mais là ce n'était pas possible. Encore une fois je comprends votre colère mais je vous invite à reformuler votre réponse à Vagabonde plus tranquillement.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 11/06/2012 à 10h52

Re-bonjour Vagabonde,

Yvel14 vous a répondu mais je n'ai pas validé son message. D'une part elle proteste sur le fait que ce qu'elle écrit est vrai, d'autre part elle vous adresse cette question : pouvez-vous "m’expliquer ce qui n’est pas crédible dans ce que je dis ?"

Je vous remercie si vous pouvez lui répondre ou alors si vous pouvez reconsidérer son histoire sous un autre angle et tout simplement lui apporter votre soutien, votre expérience peut-être.

Quant au fait que je n'ai pas validé tout de suite vos deux précédentes contributions (ce qui est chose faite maintenant), j'étais tout simplement en week-end. Je sais qu'il est pénible de ne pas voir ses contributions publiées rapidement, parfois lorsque j'ai le temps je valide les contributions aussi le week-end, mais il se trouve que là je n'étais pas disponible.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 11/06/2012 à 11h11

Coucou tout le monde !

Alors bizarrement je comprends les points de vue de tous : vu l'expérience très "cool" que j'ai eu avec le cannabis, j'avais du mal à comprendre qu'on puisse en être accro.
Mais j'ai appris, ici et ailleurs, que cela est possible. Et une dépendance dont l'on arrive pas à se sortir est toujours douloureuse.
Ensuite c'est vrai qu'il y a des canulars, j'ai vu sur un forum d'ado un tout jeune qui racontait son coup de fil à drogue info, sur le mode yah je l'ai fait. Bon, faut bien que jeunesse se passe hein !

Ensuite il y a mensonge et mensonge, pendant des années j'ai menti sur certains points, tout simplement parce que je n'arrivais pas à les accepter moi-même, je préférais passer pour une méchante que pour une victime...

Et enfin, oui, il m'est arrivée que des messages postés soient perdus - deux fois sur tous les messages postés - et qu'il y ait du retard.
Le modérateur s'occupe du site, de nos messages - trop souvent sur son temps personnel !! et de bien d'autres choses.
Même en vacances il se débrouille pour garder un oeil sur le site !!!

Alors si vous avez des reproches à faire, adressez vous à l'état, demandez à ce qu'il y ait plus de gens pour gérer tout ça. Demandons plus de moyens pour la prévention !

Le modo ne le dit pas mais il fait son max !!! Mais vraiment ! J'ai pu le constater de visu puisque cela fait un an que je traine dans le coin.

Bonne journée à tous !!

blue

Profil supprimé - 11/06/2012 à 11h47

Re

Puisque mon message n'a pas été validé je vais le reformuler en metttant ma colère de coté.
Déjà qu'il n'est pas évident de raconter sa vie ce l'est encore moins quand qqun vient douter de vos dires... bref dans le fond je m'en fiche...mais j'avoue ne pas comprendre.
Vagabonde explique moi ce qui te parait si dur a comprendre ?
J'ai 32 ans, séparée, j'ai deux enfants, je suis en train de refaire ma vie. je fume le cana depuis que j'ai 19 ans...aujourd'hui mon nouvel ami voudrait que j'arrete et de 1 je n'y arrive pas car dans le fond je crois que je n'ai pas spécialement envie car la vie sans me fait flipper....
C'est quoi la dedans que tu ne comprends pas ??

Je joue le jeu en m'expliquant mais je pense qu'après ca je supprimerais mon profil car je trouve ca nul de venir chercher de l'aide et se faire rembarrer de la sorte !

Profil supprimé - 11/06/2012 à 12h26

Merci Blue, pour votre soutien

Le modo.

Profil supprimé - 11/06/2012 à 13h03

Re-bonjour Yvel14,

Tout d'abord merci d'avoir joué le jeu et d'avoir si bien reformulé votre question. Je vous remercie d'avoir partagé cela avec nous ici. Je peux me tromper mais je crois que Vagabonde elle-même a tenu déjà à rectifier sa première impression. Elle aussi part et parle depuis son propre vécu. Tout le monde peut faire des erreurs et je crois qu'il est temps de revenir au plus important, à savoir votre propre questionnement et vos doutes.

Vous dites, je crois, deux choses importantes : d'une part que vous n'avez peut-être pas vraiment envie d'arrêter et d'autre part que vous avez peur en fait de "vivre sans". Cela vous pose ensuite des problèmes relationnels : vous êtes avec quelqu'un qui refuse que vous continuiez à consommer du cannabis et vous êtes tentée de retourner vers votre ancien mari même si vous ne l'aimez plus mais parce que notamment lui-même est consommateur de cannabis et qu'apparemment vous aviez certaines habitudes avec lui autour de sa consommation. Ce que vous dites-là est important car à nouveau nous comprenons que les joints occupent une place vraiment centrale dans votre vie aujourd'hui. Par conséquent la demande de votre partenaire actuel n'est, pour vous, pour le moment pas recevable.

Dès lors la question que je me pose est de savoir si, avec votre actuel partenaire, vous pouvez dialoguer et temporiser. Peut-être admettre et vous engager à quitter le joint un jour comme il le souhaite mais lui demander aussi d'accepter de vous donner le temps d'arrêter parce que pour vous c'est quelque chose de difficile, qui vous fait peur. Dans le même temps je ne peux que vous engager à entamer un suivi avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention dans les Addictions (CSAPA) afin de précisément travailler cette peur que vous avez de la vie sans joints. Vous n'êtes pas la seule à nous dire que vous avez du mal à imaginer ce que pourrait être la vie sans fumer du cannabis et cela doit être entendu. Personne n'est pressé et si cela doit prendre du temps pour vous de réussir à arrêter eh bien prenez ce temps. En revanche je crois tout à fait en filigrane que vous avez conscience que votre consommation doive être arrêtée un jour, ne serait-ce que parce que justement l'idée de vous retrouver à court de cannabis vous angoisse et finit même par

vous handicaper. Vous vous en rendez parfaitement compte notamment quand on vous propose un super voyage mais que vous ne pouvez même pas vous permettre de l'accepter avec enthousiasme de peur de votre réaction si vous ne fumez pas de cannabis pendant ces vacances. Avec un CSAPA, ou tout simplement avec un "psy" dans le privé si vous ne souhaitez pas vous rendre dans un CSAPA, vous pourrez commencer à travailler votre relation au joint, éclaircir vos idées sur ce que vous voulez, vous donner les moyens de faire face à un éventuel arrêt. Un CSAPA est un lieu qui certes "soigne" mais aussi et surtout qui "accompagne". Ce n'est pas parce que vous y allez que vous devrez arrêter tout de suite. C'est par contre très clairement vous engager à essayer d'élaborer votre sortie de cette dépendance.

Pour tout vous dire je crois comprendre que vous êtes extrêmement ambivalente avec le cannabis, prise entre un "j'aime" qu'il vous est de plus en plus difficile d'assumer et un "je devrais arrêter" qui s'impose lui aussi de plus en plus à vous mais dont vous ne voulez pas vraiment. Aujourd'hui on ne sait pas qui, de l'un ou de l'autre, va l'emporter et tout cela sème la confusion chez vous, ce qui est tout à fait normal. Sachez en tout cas que l'ambivalence cela peut se dire et se travailler, soit donc dans un CSAPA mais aussi notamment avec un psychologue comportementaliste. Il ne s'agit pas de vous convaincre de quoi que ce soit mais de vous mettre en état de faire vos propres choix, éclairés et assumés, ce dont il me semble vous avez peut-être besoin actuellement.

Je vous souhaite donc un bon courage et j'espère que vous y arriverez, à arrêter peut-être, à trouver votre équilibre et une qualité de vie qui vous satisfont, sûrement ! Vous trouverez les coordonnées des CSAPA dans notre rubrique "S'orienter" (voir lien ci-dessous). Je - nous - restons dans le coin si vous avez besoin de notre aide et d'autres informations.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 11/06/2012 à 13h29

Re-re-bonjour Vagabonde,

Je vous remercie de ces explications, tout à fait cohérentes. Aujourd'hui les différents textes autour d'Yvel14 se croisent et je vous laisse lire ce qu'elle a écrit, ce que j'ai répondu, etc. Je comprends votre impression, je l'ai pour ma part attribué à son ambivalence qui la met en position de ne plus trop savoir où elle en est. Mais laissons-lui le soin de nous répondre si elle le désire !

Cordialement et merci encore une fois,

le modérateur.

Profil supprimé - 13/06/2012 à 12h19

Bonjour tout le monde !

Yvel, je ne peux que souligner la pertinence des propos du modérateur lorsqu'il te conseille. L'addiction est quelque chose d'étrange, autant le cannabis ne m'a jamais posé de problème, autant le tabac m'en pose. Quand j'ai arrêté de fumer la clope, je rêvais de came et je me réveillais presque en manque, pas bien quoi !!
Je pense qu'il y a souvent des raisons derrière tout ça, des choses dont nous ne sommes peut être même pas conscientes.
Aller voir un psy - un bon et avec qui tu t'entendes bien - t'aideras à comprendre qui tu es et ce que tu veux, sans te cacher derrière ton pétard.

Après il faut que tu soies prête, une thérapie, c'est casser les murs qu'on a mis des années à construire, casser les certitudes, pour aller voir derrière.
Parfois il me fallait une heure pour me reconnecter au monde, après une séance.
Donc il faut que tu sois prête.

Ou alors si tu te sens bien comme tu es, qu'il n'y a "que" le pétard qui te déranges tu pourrais opter pour une thérapie comportementale, ou te faire aider par l'hypnose ou autre.

En même temps, la façon dont tu en parles, le pétard a l'air d'avoir pris une telle place dans ta vie qu'il serait bon de savoir pourquoi. Souvent c'est l'arbre qui cache la forêt.

Bon courage
blue