© Drogues Info Service - 16 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arret du Canna depuis 3 mois

Par Profil supprimé Posté le 02/07/2012 à 15h52

Bonjour,
J'ai 39 ans, 3 enfants, et jétais fumeuse depuis 27 ans. J'ai fumé mon premier joint à l'age de 13 ans, lorsque mon père a foutu le camp du domicile familiale. Ma mère a dérapé sur l'alcool, et je pense qu'elle n'a pas réussi à voir la mauvaise route que jétais en train de prendre. Lorsqu'elle s'en est rendu compte il était déjà trop tard. J'ai été une fumeuse acharnée durant des années, une dizaine de pets par jours, dès le réveil. Je me suis mariée avec un alcoolique cocaïnomane, jétais totalement à côté de mes pompes, et pour cause. Nous nous sommes séparés mon fils avait 3 mois. Je l'ai élevé seule jusqu'à ses 6 ans, en bossant comme une damnée mais en continuant à fumer. J'ai ensuite rencontré l'homme qui partage ma vie aujourd'hui. Nous avons eu deux enfants. Il n'a jamais fumé, mais ne m'a jamais jugé. Il y a 6 mois il m'a mis en demeure darrêter, sous peine de séparation. Je me suis exécutée, bien contente au final d'avoir ce coup de pression pour réussir à passer à l'acte. J'avais pourtant cessé la fumette lors de mes deux grossesses, mais toujours avec la certitude de reprendre après la naissance des enfants. Il y a 3 mois j'ai fumé mon dernier joint. J'ai entamé un arrêt "à l'arrache" toute seule comme une grande. Le cannabis ne me manque pas, je n'ai pas le moindre désir de recommencer. Mais je suis confrontée à tout un tas d'autres problèmes : je ne me connais pas, je ne connais pas la vie sans cet artifice : la vie est dure sans échappatoires, et curieusement je suis devenue extrêmement agressive, paumée et la vie que je découvre me fait peur. j'attendais de cet arrêt une renaissance ; elle se fait dans la douleur et dans la peur. Je m'attendais à déborder dénergie ; plus les jours passent, moins je suis capable d'assumer mon quotidien. Je pense être rentrée dans une sorte de dépression. Mon généraliste m'encourage à prendre du Seroplex ; je refuse activement, me disant que je n'ai pas arrêté de prendre une merde pour m'engoufrer dans une autre. Je tiens bon, et il n'en sera pas autrement, mais la vie sans drogue, quand on en a usé et abusé, c'est compliqué .....

2 réponses

Profil supprimé - 03/07/2012 à 12h15

Bonjour,

Tout ce que tu dis me parle beaucoup ! Ex tox, après la naissance de mon fils, je me suis remise à fumer régulièrement - pour moi ce n'était pas une "drogue dure" et je n'y étais pas accro, donc aucun problème. Sauf que je me suis rendu compte que la fume, je m'en servait comme d'un filtre entre moi et le monde - comme si je me baladais en permanence avec un seau en plastique sur la tête - c'est l'image que j'ai eu ! - et que les sons, les images, tout me parvenait de manière étouffée.
Donc j'ai décidé d'arrêter, juste parce que cela ne correspondait pas à ce que je voulais être.

Par contre, je prends un antidépresseur - faut dire que je reviens de loin et que j'avais l'impression d'avoir fait

la guerre... - mais je l'ai pris en dernier recours. J'ai d'abord fait une thérapie qui m'a énormément aidée, et une fois, j'allais si bien j'ai arrêté l'antidépresseur pendant un an - juste pour dire que c'est pas un truc diabolique non plus, cela peut servir de béquille un temps...

Mais j'ai bien compris que tu veux éviter cela, il reste donc les méthodes naturelles - certaines ont fait leurs preuves - la tisane - millepertuis, oephytose, les compléments alimentaires guarana vitamine c, l'homéopathie, etc...
Plus changer ses habitudes, trouver le truc qui te fait kiffer, faire du sport, t'accorder un massage deux fois par mois, t'inscrire à un atelier - avec les sous économisés, fais toi plaisir !
Aller voir un psy pour faire le point savoir où tu vas et ce que tu veux de la vie, sans parler d'une longue thérapie, quelques séances peuvent suffir à débloquer la situation.
Je me doute qu'avec les enfants c'est difficile de trouver du temps, mais peut être que ce qui te manque, c'est ce moment à toi.
Donc trouve du temps pour toi et mets d'autres rituels en place.

Bon courage
blue

Profil supprimé - 03/07/2012 à 21h32

MadameOz, vous dites ne pas vous connaître, or vous décrivez avec précision quelques aspects de votre vie aussi bien extérieure qu'intérieure. Vous semblez capable non seulement d'assumer vos actes, mais aussi de partager vos ressentis (donc de donner de vous). Et ils sont riches et souples.
De plus, vous avez rencontré et aimé des hommes, vous avez 3 enfants, votre homme vous a demandé d'arrêter, c'est donc que vous pouvez aimer et être aimée.
Vous avez pu vivre tout cela malgré les difficultés de vos parents. Je trouve que tout ça dit pas mal de choses de quelqu'un.
A part ça, combien de temps avez-vous mis à écrire ce texte ? Vous avez un vrai talent d'écriture, donc vous êtes créative et c'est bien rare. Créez ! Ce n'est pas la voie facile mais vous aurez accès à une bulle merveilleuse sans fumer.