© Drogues Info Service - 5 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêter le cannabis, sacré problème.

Par Profil supprimé Posté le 08/04/2013 à 07h21

Salut,

Je suis un consommateur régulier de cannabis (tout les jours), j'ai commencer à 14 ans, j'en ai actuellement 18 je commence à sérieusement minquiéter de ma consommation. J'ai tenté à mainte reprise darrêter, darrêter, darrêter, mais le manque devient vraiment atroce au bout de deux jours. De plus j'ai mon BAC à la fin de l'année qui fait une raison de plus darrêter. J'ai déjà essayé des associations spécialisée dans la drogue et addiction mais celle-ci ne m'as pas été d'une grande utilité car leur blabla s'échappé dès que j'en sortait, ma première envie été de retourner chez moi fumer un joint. C'est un plaisir que je fais seul dans mon coin le soir avec la musique ou de temps en temps entre amis, mais comment arrêter, j'ai la volonté mais pas le mentale. De plus les problèmes familiaux n'arrange pas les choses, je suis d'ailleurs placé en structure de jeunes et majeurs à caractère social, tout le monde fume autour de moi, ce qui n'arrange pas la chose. Le peu de revenus que j'ai étant étudiant d'ailleurs y passe, je ne sais plus quoi faire. Je viens donc ici afin de solliciter votre aide pour arrêter.

Merci de vos réponses.

1 réponse

Profil supprimé - 13/04/2013 à 11h53

Hello !

Malheureusement, il n'existe pas de recettes magique, mais c'est tout à fait possible d'arrêter. J'ai été accro à l'héro et la morphine, à la clope, mais le shit ne m'a jamais vraiment posé de problèmes. C'est pour cela que, de temps à autre, je m'accorde des périodes fume.

Moi aussi j'ai connu le placement jeune majeur, pour me protéger et me sortir de la rue, et heureusement j'ai pu aller ds une famille d'accueil super où la mère m'a énormément aidée.

C'est vrai qu'être ds un milieu " où tout le monde fume", ça n'aide pas... Tu as une aide psy ? Tu en parles genre c cool tout va bien, mais je sais pour l'avoir vécu que tout ça peut être hyper violent.

Tu pourrais pas demander à aller en famille d'accueil quelque mois - je sais pas si c toujours possible - histoire justement de reprendre de bonnes bases - ça m'a tellement apporté ce séjour ds cette famille d'accueil. Déjà j'ai découvert qu'on pouvait élever les gamins, en faire des gens bien, sans leur taper sur la tronche du matin au soir, La découverte, lol, mais ça m'a énormément apporté quand je suis devenu mère à mon tour.

D'ailleurs je suis toujours amie avec la mère.

Tu as raison de commencer à t'occuper du bac, et c clair que la fume ne va pas t'aider... Est-ce que tu fumes beaucoup de tabac ? Quand tu arrêtes de fumer tu arrêtes le tabac aussi ?
Si c le cas, fais toi prescrire des patchs anti tabac, perso, je m'étonnais d'avoir envie - et de fumer - deux fois plus de tabac pdt dix jours, après avoir arrêté le cana. Mais un pétard égal sept clopes.
Je suggérerai de ne pas faire " tout en même temps", arrête d'abord le cana, si tu as du mal à dire non, trouve une excuse, genre je suis asthmatique, faut que j'arrête. Les premiers non sont les plus difficiles...

Surtout, trouve des trucs qui te font kiffer, musique, dessin, copine, n'importe quoi qui te fait du bien et t'éloigne de ce milieu.

Quand j'ai eu mon fils, j'ai tout arrêté. Puis quand il a eu deux ans, j'ai repris la fac - dix ans après le bac, à 26 ans, et mère célib, y'avait donc un décalage entre moi et la plupart des autres jeunes. Et là, je me suis rendu compte que je refumais, parce que c'était une des manières que je connaissais pour " faire du lien social". Parler de shit et fumer des bangs, un point commun avec les autres... J'ai trouvé ça nul, et je me suis rendu compte que je me servais du shit pour atténuer les bruits du monde extérieur, comme si je me baladais avec un seau en plastique sur la tête en permanence, pour moins voir, moins entendre et moins ressentir.
De nouveau, j'ai arrêté facilement - toutes façons, du moment où j'ai eu mon fils et quelqu'un pour qui me battre, tout est devenu plus facile. Et en le protégeant, j'ai appris à me protéger.

Cette hypersensibilité qui me gênait, c'est devenu ma richesse, ce qui fait que je suis différente des autres, que je vois et ressens des choses que les autres ne captent pas, et surtout, ce qui me permet de créer.
Cette douleur est devenu un moteur de création, et c'est vachement plus enrichissant de me dire le soir, j'ai fait deux croquis, travaillé ma peinture, et écrit dix pages, que j'ai fumé dix pétards en mode loque en brassant du vent à parler à des gens qui s'en tapent.

Bon courage,
blue