

FORTE DÉPENDANCE AU CANNABIS

Par **Profil supprimé** Posté le 30/05/2013 à 16h36

Bonjour à tous,

J'ai 23 ans et je suis dépendante au cannabis depuis 5 ans. J'avoue que cela ne m'a pas empêché de finir avec un bac + 5 d'une école prestigieuse, d'avoir une belle expérience professionnelle dans une très grande entreprise donc je vous avoue que ça ne m'a pas trop "paralysée" de ne fumer durant ces années. Bizarrement, je peux même dire que cela m'a aidé car ça m'a permis d'accepter l'enfermement pour bosser mes études. Pourtant, aujourd'hui, je vis cela comme un calvaire, je suis au chômage depuis 4 mois, et malheureusement, je m'inquiète beaucoup de cet attachement que j'ai au cannabis. Je commence à faire du sport, j'ai même rendez-vous ce soir avec un coach, mais je me sens perdue. Je ne comprends pas pourquoi ma vie tourne autour de cela. J'ai un ami qui m'aime (fumeur de cannabis lui aussi, mais nettement plus de modération). Il envisage d'arrêter de fumer, d'ailleurs on peut dire qu'il ne fume quasiment plus, et devient très sportif. Mon entourage était quasiment composé de fumeurs qui ont presque tous arrêtés de fumer (ou alors très occasionnellement) et moi j'ai l'impression d'être la pauvre idiote qui n'y arrive pas. Je suis pleine de haine contre moi-même. J'ai l'impression que personne ne comprend l'importance que ça a pour moi de fumer, c'est quasiment un automatisme. Aujourd'hui, je me renferme sur moi même et j'ai peur de tout perdre. Je vous en prie, j'ai besoin de soutien même si ce n'est que par le biais d'un forum... Je perds toute confiance en moi avec cela, j'ai très envie d'arrêter, que dois-je faire (je fume environ 5 joints par jour)? je ne sais plus quoi faire, j'ai honte d'être aussi faible et j'ai très peur pour ma santé. Je veux avoir des enfants un jour, je veux vivre une longue vie... C'est mon combat le plus dur et j'ai besoin d'aide. Merci de vos témoignages

14 RÉPONSES

bluenaranja - 03/06/2013 à 23h54

Bonsoir,

Si te détacher du cannabis est si difficile, c'est que tu as peut être cristallisé autour pas mal de trucs - une sorte d'auto-médication, j'ai connu des gens accro au pétard du soir pour dormir, un seul, mais s'il manquait, wow !

Tu pourrais peut être essayer une thérapie comportementale, ça à l'air de bien marcher avec certaines personnes pour le cana et la clope - et ça dure pas des années.

Tu as déjà essayé d'arrêter ? Tu as tenu combien de temps, qu'est-ce qui était le plus difficile ? Peut être es-tu aussi accro au tabac - perso, je peux arrêter la fume sans probs, mais le tabac dur dur...

Et surtout, ne te juge pas trop sévèrement, tu n'es pas obligée de tout réussir du premier coup, parfois, cela prend plusieurs essais pour arriver à arrêter. L'important c'est d'être lucide sur la situation, et de savoir ce que tu veux - ça a l'air clair de ce côté là. Et la culpabilité n'est pas un bon moteur, ça se saurait ^^, bonne idée le sport !

bon courage bluenaranja

Profil supprimé - 21/07/2013 à 02h24

Salut Nella.

Comme toi, je consomme depuis longtemps (10 ans) et de façon très régulière (jusqu'à 10 joints par jour et je ne me suis arrêté en tout que quelques mois il y a 4 ans et j'ai replongé). Comme toi, j'ai fait de longues études que j'ai réussies. Le plus difficile est de prendre conscience de ses excès.

Pour la première fois depuis toutes ces années, je me suis sérieusement remis en question sur le plan professionnel. En prenant un peu de recul, je me suis rendu compte à quel point ma consommation m'avait freiné dans ma vie personnelle, sentimentale, professionnelle. J'ai également eu quelques contacts avec les drogues dures (je crois que j'ai tout essayé mise à part l'héroïne), ce qui ne m'a pas incité à arrêter le cannabis dans la mesure où j'avais connu pire.

Le moment où ta consommation que tu acceptes et vis bien devient un vrai problème est particulièrement troublant. Je suis parti un mois dans un espace reculé, sans produit et je dois avouer que cela fait du bien aussi bien physiquement que psychologiquement.

Ce moment où tout bascule, où tous les moments agréables deviennent des signes concrets d'abus, d'angoisse et conduisent à une introspection stérile, c'est le point de départ de la prise de conscience.

J'ai toujours parlé de toxicomanie, de conduite addictive (à mes proches, aux médecins, aux amis), mais j'étais toujours à la limite. J'ai toujours considéré que ma consommation était "acceptable", mais j'ai délibérément ignoré tous les signes qui me conduisaient à penser que je devais arrêter.

Le cannabis est un stimulant qui comme tu l'as dit, te permet d'accepter certaines privations dues aux études.

Je crois que le plus dur est d'abord d'en prendre conscience. Ensuite, il faut prendre le problème à bras le corps. Ce qui était un plaisir, un stimulant devient un frein, un boulet, un poids qui t'empêche d'apprécier les choses essentielles de la vie.

Je crois que le plus dur enfin, est d'accepter de se priver d'un plaisir, de couper les habitudes (dans lesquelles on s'enferme, on a peur de se lancer, de devoir changer de vie).

Accroche-toi, ne désespère pas... La vie vaut mieux que ça. On est capable de se libérer de ces chaînes. Ce n'est pas le produit qui nous emprisonne, mais l'idée que l'on se fait de la vie sans lui.

Je reprendrai la phrase de Baudelaire citée en préambule du "Guide d'aide à l'arrêt du cannabis" :
"ce que le haschisch te donne d'un côté, il te le retire de l'autre... Il te donne le pouvoir de l'imagination mais t'enlève la possibilité d'en profiter".

Courage...

Profil supprimé - 26/02/2014 à 21h39

Bonjour Nella,

Je viens de lire ton message sur ce forum et j'ai eu envie de te répondre, bien que ce ne soit pas mon habitude.

Je suis infirmier psychiatrique et j'ai eu récemment un diplôme en addictologie (la spécialité qui s'occupe des addictions).

Je ne sais pas si ta situation a évolué depuis ton post initial de Mai 2013, mais je te propose de te renseigner sur les structures qui s'occupent des problèmes de dépendances près de chez toi : maison des addictions, CSAPA, consultation cannabis ou CMP à défaut.

Il n'y a pas de honte à avoir quand on tombe dans le piège de la dépendance, elle peut se faire rapidement pour la cannabis. On passe très facilement d'une consommation régulière à quotidienne.

Les raisons sont multiples, mais souvent on revient au pétard ou au bang parce que le cannabis nous procure un effet qui viens apaiser un mal être déjà présent.

On y tombe d'autant plus facilement que pour le cannabis on n'a pas de signes de sevrage comme avec l'alcool ou l'héroïne, du moins pas de suite.

En tout cas, nous ne sommes pas tous égaux face à la dépendance en général, que ce soit le cannabis, l'alcool, la cocaïne...

Que ton ami souhaite arrêter est une belle preuve d'amour et de soutien et ne peut que t'aider dans ta démarche.

Si tu as des questions n'hésite pas.

Naty70 - 30/12/2021 à 16h09

Bonjour, tout le monde je viens vers vous aujourd'hui, voilà cela fait de nombreuses années que je consomme du cannabis, j'ai déjà arrêté l'année dernière une courte période de 3 mois, et j'ai rechuté, j'aimerais tellement arrivé à arrêter à nouveau mais je suis tellement angoissé à l'idée de ne plus avoir mon joint du soir, j'aimerais pouvoir discuter avec des personnes qui sont dans mon cas, le cannabis à ruiner ma vie mais je ne me fait pas à l'idée de ne plus avoir mon joint ou plutôt mes joints le soir, merci par avance

Mel93190 - 02/01/2022 à 00h29

Bonsoir

Je vous lis depuis plusieurs jours, cela fais plusieurs mois que je pense à arrêter de fumée cela fait maintenant 14 ans que je fume du cannabis de l'herbe demain matin au réveil ma journée ne commence pas avant 3 juin minimum 10 par jour en réalité je n'ai jamais vraiment compter. J'ai 28 ans semer d'embûches et de péripéties je n'ai jamais été bien entouré cela fait maintenant bientôt 4 ans que je suis marié avec une famille recomposée de 4 enfants mon mari consommateur aussi mais dans l'envie d'arrêter comme moi depuis plusieurs mois lui aurait plus de facilité que moi il peut ne pas fumer toute une matinée par exemple mais moi il m'en est impossible afin que je sois apaisé pour pouvoir m'occuper de mes enfants cela me désespère je passe plus de temps à fumer qu'à jouer avec mes enfants cela m'attriste énormément pourtant je prends soin de ma maison de mes enfants tout temps sauf de moi j'aimerais tant changer toutes ces mauvaises habitudes et surtout surtout le fait de fumer au réveil et tout au long de la journée dans un premier temps même si le but finale d'éradiquer cette merde de ma vie j'ai tout l'enlever de monde et plusieurs objectifs que je me fixe mais pourtant je suis toujours aussi faible face à l'envie de fumer.

Je pense vous avoir tout dit grandes lignes tout du moins avec ce message je me dis que peut-être quelqu'un pourra m'aider j'ai lu plusieurs choses CBD centre anonyme psychologue privé mais je suis complètement perdu pour précision je fume ma cigarette mais vraiment quand je ne peux pas fumer mon site exemple chez ma mère..

Merci à vous qui avez prêter attention à mon histoire.

Et bon courage à nous tous

Red - 02/01/2022 à 09h43

Salut Naty70, j'ai lu ton message et vu que je suis dans la même situation que toi, tu m'as donné envie de me créer un profil et de te répondre. Je fume depuis maintenant 2-3ans environ 1gr/jour mais j'ai décidé d'arrêter après ce nouvel an 2022, voilà pourquoi je m'informe un peu car je suis actuellement victime des effets du sevrage. Si tu veux en discuter je suis là pour ça. Bonne journée à toi

Far - 03/01/2022 à 03h40

Salut Naty70 et Red,

tout comme vous j'ai décidé de me créer un compte ici, d'arrêter le cannabis et de reprendre la vie comme il se doit.

J'ai arrêté avec ce nouvel an, vous savez donc comment je me sens.. Je ne mange plus et je dors à peine.. C'est ma 3eme nuit

d'insomnie ce soir! Mais je tiens le coups 😊

Il m'en reste encore mais je le touche pas, comme ça je me dis que j'arrête parceque je le veux et non pas parceque j'en n'ai plus.. Est ce que c'est fou de faire ça?

Je suis disponible en tout cas si vous voulez en parler, Naty70 et Red.

Bon courage à tous.

Naty70 - 03/01/2022 à 12h43

Bonjour, merci d'avoir répondu c'est cool a plusieurs on est plus fort ,alors bravo si tu arrive à avoir du matos chez toi sans toucher respect ,perso je n'y arrive pas ,je préfère ne rien garder ,pour t'aider à dormir tu peux prendre type donormyl sans ordonnance ça marche assez bien bravo pour ces 3 jours sans au plaisir de te lire et te soutenir ????

Naty70 - 03/01/2022 à 18h15

Bonsoir Red merci pour ton retour,avec plaisir pour des échanges, comme je dis à plusieurs on est plus fort !!!!! T'es tu fixer une date pour arrêter ?

Ou tu préfères peu être le sevrage moins radical ?

Misko - 03/01/2022 à 19h22

Bonjour tout le monde j'ai lu l'intégralité des témoignages et je m'y retrouve complètement malheureusement..je suis fumeur de cannabis depuis l'âge de 16ans j'en ai 33 aujourd'hui autant vous dire que des joints j'en ai fumer des camions..je vais bientôt être papa en 2022 ce qui m'a motivé à arrêté de fumer le soir du 31.. a savoir que je fumé 10joints voir plus par jours et mon angoisse première est le joints du soir devant un bon film..

Cela fait 3jours aujourd'hui et ça me semble déjà un exploit pour moi.. j'ai tellement envie de reprendre ma vie en main mais ça reste vachement difficile quand même. Je me refuse d'utiliser un traitement médicamenteux par peur de laissé une dépendance pour une autres..le plus difficile c'est le soir..pfff je met une plombe pour m'endormir.. j'ai passer le pas et me suis inscrit sur le site pour avoir des conseils, voir les expériences des autres personnes pour me donner du courage et ne pas lâché.. j'aurais tellement voulu ne jamais commencer cette merde je vous jure j'ai une volonté de fer pour divers sujet mais pour le cannabis cela reste difficiles..alors je me suis dit a plusieurs on est plus fort confronté les expériences des uns et des autres peu m'aider à ne pas craquer et a rester fixé sur mon objectif.. l'arrêt Total du cannabis.. n'hésitez pas à me répondre cela m'apportera un soutient..merci de votre attention à tous bonne soirée

Pepite - 04/01/2022 à 13h04

Bonjour Misko,

Bienvenue sur ce forum. Sans vouloir nuire à qui que ce soit, cela me fait du bien de lire votre démarche qui certainement fait écho à ma propre histoire.

Félicitations pour cette merveilleuse aventure parentale pour laquelle je vous invite à lire les 1000ers jours que vous trouverez sur la toile.

Je ne peux que vous féliciter pour votre résolution et pour votre état d'esprit face aux soutiens indispensables pour éprouver votre sevrage.

Pour les médicaments, vous trouverez de la documentation sur ce site ou un modérateur vous répondra. Mettez toutes les chances de votre côté en parlant de votre projet à votre médecin ou auprès d'un professionnel.

Concernant votre endormissement, cela passe par d'autres rituels dont celui de vous coucher plus tôt, d'éviter les écrans, les stimulants. Aimez vous lire ?

Je vous conseille également la méditation de pleine conscience. Pourquoi pas l'hypnose, la sophrologie...

Enfin, vous sentez vous libre d'en parler avec vos proches , votre entourage ?

En attendant, prenez soin de vous,

Pépité

Jls13 - 11/01/2022 à 03h22

Bonsoir

Je viens de lire vos posts et tout comme vous je veux changer de vie.

J'ai 41 ans et je fume depuis l'âge de 13 ans. Gros consommateurs de 18 à 34 ans. Et depuis mes 34 ans je ne fumais plus la journée. Que le soir entre 3 à 5 joints et je me disais que c'était bien mais non et là le bilan..... séparé de ma femme depuis trois ans..perdu ma vie de famille.....

Impression d'être passé à côté de ma vie.....marre du shit...parano..anxieux.... Que des mauvaises décisions.....limite skizo.....et j'en passe.

J'ai décidé d'arrêter et ça fait 8 jours d'arrêt ...et c'est dur.....insomnie...tristesse.....et là j'ai dormi trois heures et je dors plus.....je viens de fumer trois clopes et suis tombé sur vos posts et ça m'aide. Je me retrouve tellement dans vos histoires...8 jours et je mens pas.

Depuis l'âge de 15 ans ça n'a pas du m'arriver...je fumais tout les jours. Alors oui j'ai envi d'en racheter... faut pas. Je veux m'en sortir. Trop de mauvaises décisions. Trop. Je m'en veux tellement.....suis pas fier de moi....

Merci de vos posts ça me motivé. Je n'ai connu que le shit....c'est ma vie le shit.....je me suis oublié complètement. Il va falloir se reconstruire..lâcher rien chapeau à vous . Je dors trop mal je vais aller en refumer une. Mais ça fait du bien d vous lire. Merci

Pepite - 11/01/2022 à 09h54

Bonjour JLS13,

Bienvenue parmi nous et félicitations pour avoir osé écrire ici ce qui vous pèse.
Je lis du remords et une profonde tristesse par rapport à ce que vous avez perdu et par rapport à vous.

Vous répétez plusieurs fois que vous n'avez connu que le shit et que vous êtes pleinement conscient que ses effets ont créé des comportements relationnels délétères dont la paranoïa.

Vous ne réécrivez pas le passé qui mériterait d'être analysé avec une thérapie. Trouvez vous un psychiatre avec qui vous installez un rapport de confiance afin de comprendre votre fonctionnement dans cette tranche de vie. N'ayez pas peur de réactiver des souvenirs douloureux avec un professionnel car ils vont justement se dissiper grâce au récit que vous en ferez.
Vous pouvez contacter gratuitement un modérateur ici et un psychologue à l'UNAFAM.

Désormais vous écrivez le présent et l'avenir. Le sevrage est éprouvé différemment par chaque individu et sur ce site vous trouverez une documentation fiable pour répondre à vos questionnements.

Faites vous accompagner dans votre belle démarche, parlez de ce qu'il se passe pour vous avec des professionnels et des personnes qui comptent.

Enfin, vous avez cumulé des défaites (comme tout le monde !) dans votre vie et vous êtes votre propre détracteur intime. J'entends par là qu'à chaque échec, même minime, votre mental vous juge : tu es minable, tu n'arrives à rien, tu mérites ce qui t'arrive...
Cet auto-jugement dépréciateur vous pousse à consommer ces produits toxiques pour votre santé car ils fonctionnent un peu comme des interrupteurs OFF de pensées négatives.

La clé pour se sortir de ce schéma qui s'explique probablement par l'acquisition de facteurs de vulnérabilités pendant votre enfance, réside dans les réponses que vous donnez et donnerez à ces pensées qui ne sont pas la réalité...

Ainsi plutôt que de vous maltraiter, de nuire à votre santé, faites vous du bien. Trouvez des alternatives dont la marche, adhérer à une association, pratiquer un sport, chanter, cuisiner, faire un gâteau...
Ce sont ces petits maillages répétés du quotidien qui vont tricoter une estime de vous.

En espérant vous avoir éclairé.

Prenez soin de vous, de la belle personne que vous êtes, c'est la clé

Pépité

Jls13 - 28/03/2022 à 14h13

Bonjour à tous

Et merci. Grand merci vraiment

J'ai trouvé ce site quand j'ai décidé d'arrêter le cannabis et je tiens à vous remercier tous car vous m'avez beaucoup aidé. J'étais seul face à tout ça. Je ne fume plus depuis début janvier et nous sommes fin mars et je n'ai pas refumé depuis.

C'est loin d'être évident d'arrêter et ça ne fait que deux mois et demie mais je me sens mieux vraiment. Je vois le décalage avec les messages du début de mon arrêt. J'étais en dépression lol je m'en rend vraiment compte en me lisant.

Maintenant je vais continuer car ce n'est pas fini même si je n'ai plus envie de me rouler un joint. Par contre j'ai explosé ma conso de tabac surtout au début et ça va être le prochain chantier. Donc pour le cannabis je vais pas crier victoire trop tôt et c'est juste maintenant. Je commence à faire des nuits pas mal même si ce n'est pas encore ça et surtout j'ai pris 7 kg je retrouve l'appétit et le petit dej lol

Donc merci à ce site, aux gens que j'ai appelé le soir pour en parler car j'étais seul face à tout ça et merci de vos témoignages à tous. Et dites vous que rien n'est impossible mais par contre il faut vraiment le vouloir au fond de soi mais vraiment, c'est le mental la clé. Je vous encourage car moi vraiment je me sens mieux depuis l'arrêt. Moins anxieux plus en retard le matin lol meilleure mine...même des gens l'ont remarqué sur mon visage...et le cerveau recommence à fonctionner. Vraiment je le sens. Alors je vais continuer avec prudence mais je vais le faire je le veux et ça change TOUT de le vouloir.

Merci à ce site car quand on est seul face à ça , ce genre de structure aide vraiment.

Merci. Lâchez rien. Vous n'êtes pas seul.

Et merci à tous c'est aussi grave à vous que j'ai réussi à stopper deux mois et demi. Je n'étais pas seul en fait.

Merci

Excuser les fautes d'orthographe
