© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je veux arreter la beu et le chite me détruit

Par Profil supprimé Posté le 26/06/2014 à 11h57

Bonjour / Bonsoir

Voilà je suis agé de 18 ans et dans un mois et demi j'aurais 19 ans.

J'ai commencé à consommé de la drogue (weed et chite) " sérieusement " à l'âge de 17 et depuis j'ai pas arreté.
Seulement avant c'était dans un ésprit de " fête " je passais grace à ma consommation de bon moment, de bonne soirée ...
Cela était plutôt " cool " car de nature je suis quelqu'un d'extrement timide et réservé même en ayant fumé je reste très timide mais ça me permet de bien m'amuser bref ...
Jusque la j'étais pas dépendant je consommé juste pendant les occasion et tous " aller bien " ma consommation n'était pas élevé.

Cependant il y à maintenant de ça 1 ans ma consommation à completement changé et le but de ma consommation n'est plus pareil dutout, tout comme l'effet ....
Cela est du à un evenement que j'ai très mal vécue et que j'ai toujours beaucoup de mal à accepter...

Depuis ça ma consomation est devenue casimement obligatoire, je suis devenue dépendant pour oublier.

Si je ne consomme pas je n'arrive à rien faire que ce soit de la chose la plus basique comme aller chez le coiffeur à la chose plus important comme les études, le travail , ...
Je n'arrive pas à dormir à des heures " normales ", je suis completement décalé, le soir j'ai de plus en plus fréquament des coup de blues où je déprime (des déprime de plus en plus importantes c'est dernier temps, qui mon poussé à réagir)
De plus c'est pas gratuit j'ai déjà dépensé beaucoup (beaucoup trop) d'argent dans ça ...

J'ai vraiement envie d'arreter ça car je me rend compte qu'aujourd'hui ça me gache la vie !! Et que si je n'arrete pas rapidement cela va me causer beaucoup des problèmes ...
Je ne support plus l'Etat dans le quelle je suis ...

Comment pourrais-je faire pour arrêtez de fumer ?

Car j'ai absolument aucune idée pour arreter comme j'ai dis " la drogue " me controle completement je suis devenue une loque...
J'ai pas envie de perdre plus que se que j'ai déjà perdue ...

Merci

5 réponses

Profil supprimé - 05/07/2014 à 21h55

Bonjour

La rubrique "s'orienter" du site te donnera les adresses près de chez toi pour trouver du soutien.
Tu sembles très lucide sur ta consommation. Beaucoup de jeunes à ton âge n'ont pas cette lucidité. C'est courageux de ta part. Je pense que c'est le moment pour toi de parler avec des gens qui connaissent bien la problématique et qui t'aideront sans te juger.

Donne des nouvelles.
Amitiés.
Elorapal

Profil supprimé - 14/07/2014 à 05h06

salut mec,voila jvè pas faire le vieux ,j ai 38an,le teuch jai fumer vendu beaucoup de 14an,a env?19,pi ??presk du jour au landmin,dek jfumè,putin jme senter mal!!parano,fatigue,+envie drire,,a sdire vivment klè effet passe!!moi ki adorrer!msui dit jme souvient,cè ptere la kaliter du moment??jme sui mi a la bheu,pareil!bref,kom mon medcin aver un fils fumeur,un pote a moi,ji en aver parler et c est la la premier foi ou en ma dit,ben voila,les effet dla fumette,au bout dkelk anner!!la veriter jlai pas cru,jai continuer,mè ver 22an,marre d etre mal a chak foi ke jfumè!!jai arreter,et ?fini,meme sou acide je taper de bon delire ,a rire,et ts,mè dek jre essayer dfumè!la merde!!bref,jai eter au maroc kom ts les etè jai ma famille,et un dmè oncle,est producteur,sui monter la ou i cultive,parler vec des gro,tu voi jve dire ceux ki pass des tonne,et ben ecoute moi croix moi yen a pas un ki fume!!!ici en france en sdi oè il est couper cpour ca ke???,mè laba les gro doive fumè dla bombe,double 0;polen,ect,,keudal!!oui!!laba les fumeur ils les appel les mèrboule!!(les fous)!i mon dit pr nous c est du poison!!point!!!c est pr faire dlargent!!ca rend fous!!des mec de 70pige,bref,arrete,,moi ki aurè jamè cru dire ca un jour,le shit?c est la pire des drogue avec l argent(et l alcool)kar c est vicieux,cest dans le temp,kta memoire prend un coup et c est irreversible!!!la chance ki peut t arriver c est kom moi kca t arrive tot,tant kca t amuse encore!!ca va pa durer croi moi!!et ktarrete,avant d etre psychologikment foutu,,regarde autour de toi tkonner bokoup de couple fumeur ki ont pa de blem??combien dmec ki fume,sont separer?taff pas?et ce ki tienne,ose mdire kils fume regulierment??,bonne chance,mieux vo un trip,voire un rail dcock une foi par an encore!!!salut,

Profil supprimé - 06/08/2014 à 20h56

Bonsoir !
Excusez moi d'avoir mis du temps à vous repondre mais j'ai étais beaucoup occupé suite à mon déménagement.
BREF
Merci de m'avoir repondu et d'avoir pris le temps de me lire !
Je dois vous avouer que j'ai "craquer " il y à 4 jour j'ai refumé... Et j'en suis bien triste ...

Cependant je ne prend pas ma rechute comme un échec mais plutôt une leçon car en y repensant je suis déçus de moi ...
Seulement ma rechute risque de gâcher une chance enorme que j'ai ...

Je m'explique :

J'ai eu la chance d'avoir un contract d'apprentissage en preparateur en pharmacie (CFA) et comme j'ai eu ce moment de faiblesse j'ai peur qu'à la visite medical du travail je sois controlé aux stupefiant et qu'ils me renvoye ...
Ce serait terrible car je sais que c'est ma chance j'en aurais pas deux comme ça et je fais mon maximum ...

Profil supprimé - 06/08/2014 à 20h59

Merci pour cette information je vais me renseigner car je viens de demenager et je ne connais pas encore bien.
Merci encore et je te donnerais des nouvelles promis !

Profil supprimé - 04/09/2014 à 04h29

Bonjour,
Je suis nouvelle sur ce site et cette démarche est vraiment une première pour moi. J'ai lu toute cette conversation et cette discussion m'a interpelée. Ta rechute est normale, j'ai envie de dire, même si tu ne fumes pas depuis dix ans, ta façon de fumer a évolué, ce n'est plus simplement de la fumette de fête, si je peux dire. lE POSITIF dans tout ça, car oui il y en a, c'est que tu te sens mal et déçu donc tu es toujours dans une démarche de t'arrêter complètement, tu n'as pas amoindri ta dépendance en te disant: oh ben allez un par jour c'est rien. Je ne sais pas comment se passe les visites médicales dans le milieu pharmaceutique mais j'en ai déjà passé pas mal, et jamais on te fais de prise de sang et des examens aussi poussés. On te père, te mesure, te demande si tu as des pb de santé (diabète, sciatique etc...) mais on ne te fais pas de bilan sanguin enfin du moins pas les visites que j'ai passé. En tout cas, sers toi de cette peur pour ne pas replonger une seconde fois, et reste concentré sur ton projet professionnel, focalise toi dessus. Pour ma part, je viens seulement de décider d'arrêter, (pourquoi donne-t'elle des conseils, vous devez vous dire lol) seulement car aider les autres nous aide nous-même. Se sentir soutenu et soutenir ne peut qu'aider à ne pas replonger. J'ai déjà arrêter 9 mois durant ma grossesse (grossesse très difficile, vomissement journalier, remontée gastrique dès le 3 ème mois, angoisse stresse, l'arrêt brutal n'a rien du arrangé) heureusement j'ai eu un accouchement facile. Mon compagnon fume, avec le stresse qu'un premier enfant amène (je suis très heureuse et épanouie mais je suis très angoissée et stressée par nature). Le cannabis (que de la beuh) m'aide à ouvrir les vanne et à me poser. Je fume 3 joins le soir lorsque la petite est au lit (jamais la journée). Même si je me dis que la journée je reste vigilante et que je suis "sobre", la nuit il peut se passer n'importe quoi est là je serai dans un profond sommeil. Mon envie d'arrêter vient du fait que je ne me reconnaît plus. Je fume seule, devant la télé, je m'isole. Cette addiction ne rime à rien. De plus, j'ai de plus en plus de mal à être logique et rationnelle lorsque je réfléchie ou lorsque je suis confronter au problème de la vie. Je suis de nature excessive mais depuis que j'ai repris le fait de me sentir coupable d'avoir repris, le fait que mon compagnon n'arrête pas avec moi, le fait que j'attende que ça lorsque j'ai une journée difficile, m'a carrément changé. Je ne veux plus sortir, je n'ai plus de motivation, j'abandonne tout mes projets et mes humeurs sont incompréhensible: joie exacerbé et état dépressif intense. J'ai une magnifique petite fille, un homme aimant et présent (mais qui fume) et je n'arrive pas à vivre pleinement les meilleurs moments de ma vie (ma fille a 16 mois). Je n'ai jamais été autant déterminé et motivé, il faut que je change de vie, il est temps! Ma santé mentale et ma vie de famille en dépend. J'ai donc mis en place un programme afin de m'occuper et de ne penser à rien. Malheureusement mon problème n'est pas de freiner l'envie la journée, puisque je ne fume pas la journée, c'est dès que je me met devant la télé. Je vais donc commencer par faire du sport pour bien me fatiguer et ne pas avoir autant

envie une fois devant la télévision avant de changer radicalement de méthode : bannir la télé, en faveur des livre ou d'une méthode de relaxation comme le stretching devant la télévision. Il faut que ça marche!