© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Difficile d'arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 10/12/2014 à 17h42

Bonjour,
Jécris ce message car je me rend clairement compte que je suis dépendant au cannabis. Ca peut sembler con vu que voilà cest pas la pire des came mais clairement, cest devenu nimporte quoi.
Je ne peux juste plus vivre sans cannabis, ne serais-ce quune journée Au départ, vers 14/15 ans jai fumé comme la plupart des personnes quelque joint comme ça qui passaient sans jamais trop mattacher à la chose. Puis quelque mois plus tard je me suis mis directement à fumer tous les jours et en grande quantité, pendant les cours et en dehors. Mais maintenant, je suis en étude supérieur et ça devient galère de fumer tout le temps (ça revient cher aussi) mais ça devient aussi indispensable pour tout : bosser, sortir, regarder la tv

Bref à force je suis obligé de fumer, même un peu dans la journée ça me fait du "bien", ça me soulage et ça me fait kiffer un peu le moment. Le pire cest que jai pas de problème particuliers, pas plus que la plupart des gens du moins.. Et je me rend compte que je vais toujours voir les mêmes personnes, pour fumer et se la mettre, cest devenu une dépendance à la "défonce". Mélangé avec lalcool je me dis que ça me fera passer une bonne nuit, mais je fais ça tous les jours et ça commence à faire un petit moment. Il serait temps de passer à autre chose, de laisser les "conneries de jeunesse" derrière (jai 19 ans) car il va falloir se focaliser sur les études et le travail. Je ne peux plus me permettre de pas me lever le matin parce que je me suis trop enfumé la veille, ou bien darriver en cours avec la tête ailleurs. De plus cette année jai clairement eu une perte de mémoire et dattention, je men suis rendu compte .. sans parler de cette toux qui nen finit pas depuis bientôt 2 ans (tous les matins) .
Je sais quil faudrait que je vois dautre personnes, que je minterresse à autre chose, jai essayé, je lai fais, mais au bout dun moment dans la journée il faut que je fume ou que je boive pour être "satisfait".
Si vous avez des solutions pour passer à autre chose .. Merci de mavoir lu
Bonne soirée

1 réponse

Profil supprimé - 17/12/2014 à 13h54

Bonjour,
Je viens de m'inscrire sur le site afin de pouvoir t'écrire. Est ce que tu peux m'en dire un peu plus sur tes études et centres d'intérêt, je pense que ce serait un point de part intéressant de savoir ce que tu aimes faire hors mis le cannabis et l'alcool. Il faudrait que tu te trouves une réelle passion pour un truc afin de te sortir la fumette de la tête. Pour l'instant c'est ce qui t'obsède parce qu'il n'y a rien d'autre .
Je serai ravie de continuer à discuter avec toi au plaisir de te lire prochainement.
A bientôt