© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

rechute

Par Profil supprimé Posté le 20/12/2014 à 17h43

j'ai craqué cet après-midi, j'ai acheté du canna cela faisait 13 jours que je ne fumais plus du tout. je fume depuis 30 ans et j'ai l'impression que je n'y arriverai jamais! je vais faire une demande de post cure de 3 MOIS? SUR LES CONSEILS D4UNE PSYCHOLOGUE
ces deux derniers jours, j'ai eu de grosses crises d'angoisse et je ressentais de la colère, cela me fait peur. des idées noires aussi...
que faire????

20 réponses

Profil supprimé - 24/12/2014 à 15h59

13 jours, c'est déjà énorme quand on fume depuis 30 ans, n'est-ce pas?

et je pense que l'on t'as déjà dit que l'arrêt passe souvent par différentes étapes et rechutes. Je réponds à ce fil car je suis passée par là il y a quelques mois et je voudrais te mettre en garde... Je fume quotidiennement depuis une dizaine d'année. J'ai arrêté de consommer du cannabis 15 jours environ début septembre et comme toi, j'ai craqué. puis quelques taffs, puis un pétard puis 2 puis 3... jusqu'à retrouver ma consommation d'avant voir pire... C'est un phénomène connu mais on ne pense jamais que ça peut nous arriver. Alors attention, je ne peux que te conseiller de rester sur ta décision et de ne pas ouvrir de voies à une possible consommation. Jete ce que tu as acheté (ou range le hors de ta vue...).

Sans entrer dans le détail, j'ai aussi ressenti colère, frustration, non envie, peur d'arreter et de vivre dans un entourage quasi exclusivement fumeur (même mon conjoint alors imagine la difficulté quand on a tout ce qu'il faut à la maison pour se faire un bon pèt'!)... Aujourd'hui, cela fait un mois que j'ai arreté. Je suis passé par des crises de larmes aigues, des nuits blanches malgré un travail fatigant, des excès de violences et des idées noires. tu n'es pas seul!

Je sais que je ne suis pas encore sortie d'affaire mais je suis sur la bonne voie. Cela me fait du bien d'en parler. N'hesites pas à re-ecrire ce que tu ressens. Perso, j'ai tenu (je tiens) une sorte de journal de bord pour me rappeler les difficultés de l'arret du canna et surtout occuper mes mains plutôt que de fumer... Ne ressens pas de culpabilité surtout, c'est normal de craquer et sans remettre en cause les dires de ta psychologue (il faudrait peut-etre que j'en vois une aussi!), je pense qu'il vaut mieux se trouver des activités que de partir en cure et de remplacer le cannabis par des anxilytiques. Je ne te connais pas mais si tu es sur ce site, c'est que tu veux t'en sortir. Tu as pris ta décision, suis la . Regarde le bout du chemin et pense à tout ce que l'arret te

procurera...

Bon courage et dis moi où tu en es.

Profil supprimé - 25/12/2014 à 00h55

bonsoir ioupi
ce doit être très difficile d'arrêter si votre conjoint fume lui aussi!
beaucoup de gens de mon entourage me disent aussi que je devrais avoir des activités, j'essaie de me remettre à la natation.
Je ressens beaucoup d'ennui et parfois du désespoir, de la colère envers ma famille, d'autant que je suis en arrêt de travail depuis....2 mois et que je ne veux (peux?)plus exercer mon travail.J'ai fait de nombreuses tentatives de suicide et je suis suivie par un psychiatre depuis 7 ans.....Le cannabis apaise mes angoisses mais cela me désocialise complétement..
C'est sur les conseils des personnes qui gèrent ce site que j'ai vu une psychologue (csapa) et elle m'a parlé d'une cure car depuis 2 ans je fume (je fumais, parlons au passé!) vraiment beaucoup (2 grammes par jour, voire plus,jour et nuit).
J'ai subi de la maltraitance psychologique durant mon enfance et mon adolescence, des drames familiaux, et je suis bien consciente que le canna ne résoud rien, il majore même mes difficultés.Je veux vraiment décrocher et l'idée de faire une cure me questionne pas mal:
Je pense que si tu veux vraiment arrêter, ton compagnon devrait t'accompagner dans cette démarche, sinon cela me semble impossible.
En tout cas, je te remercie pour ton long message et te souhaite vraiment de réussir à arrêter cette drogue pernicieuse. D'après ce que j'ai compris, tu ne fumes pas beaucoup mais c'est déjà trop,la consommation a tendance à augmenter avec les années qui passent alors sincèrement, je suis de tout coeur avec toi. Courage, nous ne sommes pas seuls!

Profil supprimé - 03/01/2015 à 06h55

Bonjour,
Je suis e, train de craquer. Mon ancien copain, un jeune dealer, m'a recontactée hier. Je n'ai plus d'argent mais je sais que je vais le revoir aujourd'hui et je vais fumer du cannabis. Cela m'aide à ne plus faire de cauchemars. Je ne veux plus voir mon psychiatre, ras le bol de la thérapie. Je me sens très en colère et chaque nuit je me réveille en sueur à cause des cauchemars. J'envisage même de passer à une drogue plus dure car le cannabis ne me fait plus beaucoup d'effet....
Je ne vois aucun avenir pour moi....L'année 2015 s'annonce difficile. Idées suicidaires....

Profil supprimé - 03/01/2015 à 13h56

Bonjour,

j'ai craqué pour le nouvel an et c'est dur de resister à la tentation. J'admets que mon conjoint, bien que plein de bonnes intentions, ne m'aide pas en continuant à fumer.
Je n'ai pas ton parcours difficile mais je ressens aussi souvent colère, ennui et depression. Je dois continuer ma lutte contre cette drogue pernicieuse... Dépendance, accutumance... Quelle saleté! ça ne résout pas les problèmes.
Bonne continuation dans ton combat, va nager plus souvent (moi, j'ai choisis la course à pied mais c'est dure à tenir avec ses températures hivernales!). Rome ne s'est pas fait en 1 jour. Et on ne change pas ses habitudes en claquant des doigts.
Si tu ne peux plus exercer ton travail à cause de ta consommation alors tu devrais avancer dans ton projet de

cure. Si tu en as besoin, pourquoi attendre? Tu parles de désocialisation, essaie peut-être une activité en groupe. La piscine, c'est bien (je nageais beaucoup...) mais pas très sociale... A méditer (et je me retourne le conseil...)
N'hesites pas à répondre au fil. Cela fait du bien de partager.

Profil supprimé - 05/01/2015 à 17h05

Bonsoir,

je ne pense pas que prendre une drogue plus dure t'aide dans ta démarche et dans ta vie... Ne fais pas ça!! Tu connais les problème de l'addiction, ne rajoute pas un produit!! Je ne suis pas vraiment pour mais les médicaments (anxiolytique, somnifère...) peuvent peut-etre t'aider (sur une courte période et encadrée par un médecin!). Ton psychiatre s'y connait-il en addiction? Peut-etre que tu peux essayer de rencontrer un autre psychiatre? un médecin addictologue? avec qui tu te sentiras bien suffisamment bien pour continuer ta thérapie.

Ne baisse pas les bras mojito. J'ai repris seulement 3 petits jours et aujourd'hui, j'y pense sans arrêt. Un léger mal de crane me permet de ne pas oublier que mon cerveau "réclame" quelque chose, "réclame sa dose". Mais je n'oublie pas que ma volonté s'y oppose, que MOI, je ne veux plus (enfin , j'espère tenir ce soir...).

Bon courage!! Et même si 2015 sera surement difficile, tu seras fière de toi quand tu pourras dire autour de toi, que tu ne fumes plus!! N'oublions pas que le seul moyen pour arrêter de fumer, c'est ... de ne pas fumer !! Et c'est maintenant!

Profil supprimé - 07/01/2015 à 09h16

Bonjour, j'ai 16 ans bientôt ça fera 5 ans que je consomme c'est un secret pour quasiment tout le monde mais pour moi c'est comme un refuge mais l'effet dur très peu de temps dans le passé j'étais accro aux exta à la c, il y a deux ans j'ai tout arrêter mais le cannabis pour moi ça reste impossible je me sens coupable de fumer et je sais pas quoi faire, j'ai fais plusieurs sevrages qui n'ont pas vraiment marché et mes amies très proches fumes toutes seulement j'en ai marre de mentir à mon copain ou mes parents, j'en ai marre de devoir acheter cette merde, ça fait 5 ans que je vis plus je sais plus quoi faire, je pense au pire

Moderateur - 07/01/2015 à 17h47

Bonjour Mojito, Ioupi et Vegeta !

Je vous remercie tous d'avoir bien voulu raconter votre histoire dans nos forums. Pas facile d'arrêter la drogue. Beaucoup pensent que le cannabis n'est pas une drogue qui rend trop dépendant et que tu du coup il est facile de l'arrêter pour tous. Mais vous témoignez bien du contraire. Nous savons, à Drogues info service, que certains fumeurs quotidiens sur plusieurs années développent des dépendances difficiles à arrêter. Le fait d'avoir commencé jeune est un facteur de difficulté supplémentaire car cela favorise l'addiction à l'âge adulte. Alors que faire ?

Ioupi vous dites quelque chose d'important : il faut d'abord prendre la décision d'arrêter et s'y tenir coûte que coûte, même si on rechute. La rechute est effectivement quelque chose de très commun lorsqu'on essaye d'arrêter. Une rechute ce n'est pas grave si on ne lâche pas son objectif d'arrêter et qu'on continue le combat. Il y a même des enseignements à en tirer et cela permet de mieux se connaître.

En attendant, cependant, on en bave ! Beaucoup de fumeurs comme vous relatent les cauchemars, les sautes

d'humeur, les insomnies. Tout cela n'a pas la même intensité d'une personne à l'autre mais tout de même c'est un facteur important de rechute.

Cependant, les "Centres de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions" (les Csapa) peuvent vous aider, lors du sevrage, à amoindrir les symptômes associés à l'arrêt et à vous accompagner plus vite vers une meilleure qualité de vie.

Vous soulignez aussi autre chose tous les trois : le rôle de l'entourage, des "amis" ou conjoints dans la rechute. Il est clair que si vous essayez d'arrêter de faire quelque chose, le fait d'y être exposé en permanence ne va pas vous aider mais au contraire : cela accroît vos difficultés. Si vous voulez arrêter il faut consentir à faire le ménage autour de vous là où c'est possible : "exit" les pseudo "amis" cannabis avec lequels vous ne partagez finalement pas grand chose d'autre mais qui se précipitent vers vous dès que vous arrêtez, "exit" de votre téléphone les dealers qui soit disant vous veulent du bien. Ne répondez pas à leurs appels et n'écoutez pas leurs messages. Eventuellement changez de numéro !

Mais il y a des personnes que l'on ne peut pas éviter de voir ! C'est le cas du compagnon de vie, n'est-ce pas Ioupi ? Là les Csapa peuvent également vous aider à gérer ces situations tentatrices. Ils peuvent vous aider à vous positionner par rapport à ce que font vos proches tout en évitant de vous metter en porte-à-faux vis-à-vis d'eux. Surtout, ils vous apprennent à dire "non" ou, si vous n'y arrivez pas, à limiter la casse et à ne pas vous laisser submerger par la rechute. Je crois Ioupi, que vous avez rencontré cette situation et que vous avez plutôt bien réagit. Vous me semblez être sur une bonne voie.

Nous réportorions tous les Csapa de France. Dans la colonne de droite en haut vous trouverez la carte de France qui vous permet d'accéder à notre répertoire. Consulter dans ces centres est totalement gratuit.

Mojito, si vous tournez en rond avec votre psychiatre actuel cela vaut peut-être le coup d'aller rencontrer l'équipe d'un Csapa.

Vegeta, aller dans une consultation liée à un Csapa est un bon point de départ pour vous ! A 16 ans, quand on a vécu toute son adolescence en consommant, l'aide est nécessaire. C'est un soutien, un guide, des conseils. C'est non seulement gratuit - je l'ai dit - mais c'est aussi confidentiel. Vos parents et votre petit copain ne seront pas prévenus si vous leur rendez visite. Cependant un conseil : à un moment donné leur dire ce que vous faites vous rendra service en soulageant votre conscience mais aussi en permettant à ceux qui vous aiment le plus de vous aider.

Soyez-en tous sûr en tout cas : c'est difficile, on "déguste" (dans le sens on en prend plein la figure) mais on passe la période difficile au bout d'un moment et on peut y arriver. Mojito, Vegeta : ne vous laissez pas abattre, vous y arriverez si vous vous fixez réellement comme objectif d'arrêter et de passer à autre chose. Si votre consommation recouvre un malaise psychologique dû à des traumatismes, alors en parallèle il est fortement conseillé que vous receviez un soutien psychologique (offert par les Csapa). Ioupi vous êtes sur la bonne voie. Vous avez aussi bien aidé et répondu à Mojito et je vous en remercie.

Tous les jours notre ligne d'écoute peut répondre à vos questions. N'hésitez pas à appeler car "en parler" cela aide vraiment : 0 800 23 13 13 (ou 01 70 23 13 13 depuis un portable), de 8h à 2h tous les jours.

Bon courage à vous trois. N'hésitez pas à revenir ici pour poursuivre la discussion.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 08/01/2015 à 23h27

Bonsoir ! en écrivant ce message j'allume mon tout dernier joint fait de mégots usagés ... le gout est pas terrible quand ils sont vieux et dehors mais là ... j'ai acheter 20 balles à 16h du coup ça passe ...
J'ai pas dormis la nuit dernière, insomnies et bouleversements personnels ...

Disons que je ne fume pas depuis très longtemps et pas si dur, environ 6 ans (mon premier joint) 3 ans et demis que je fume pas mal et il y a environ un an et demi j'ai fait une rechute assez violente dont j'ai réussit à me sortir (enfin tout est relatif ...) et ça me détruit, je sent que je change, je psychote dans ma tête comme un con et je n'ai plus l'envie de rien faire ... je m'enferme dans une bulle et malgré les amis je m'isole à la fois dans ma tête (paranoïa tu m'aura) et dans ma vie. tss quel retour à ligne ^^ [à la relecture c'est plus à la ligne et ça à plus trop de sens ... tss et la faute sur demis je la laisse ou elle est =P ps : au modérateur : merci de ne pas envoyer les messages précédents ^^] ok pas de parenthèses

Vos messages ... comment dire ...

J'ai pas dormis de la nuit, je l'ai passé à fumer pour dormir et je voulais finir ma beuh avant la rentrée ... je me suis endormis à la moitié de la dernière heure, les chopes de café (1/5 L) que je me suis enfilé n'auront pas suffit (je rallume mon "joint" qui en est à la moitié, j'espère ne pas faire trop long) je dors 11h30 (je suis les cours sur mon pc en direct -> déjà je m'étais promis de plus faire ça et que dalle !) café ... et pétard, quelle journée ! ...

J'ai plus le courage de draguer, de travailler ou de réviser, de vivre... c'est beau de vouloir rêver mais quelqu'un a dit qu'il fallait mieux vivre son rêve que de rêver sa vie ...

La drogue te permet de t'évader et ça c'est important, être terre à terre c'est bien (ma mère entre à l'instant à l'appart ... mon dieu .. ^^) comme quoi les coïncidences ^^ je me souviens d'un livre que j'ai lu quand je commençait à fumer qui parlait de prophéties, la première (et les premières, après c'est perché ... LOL) m'avait marqué elle parlait des coïncidences et je la trouve très vraie : les coïncidences c'est "l'univers qui t'envoi un signe pour te guider"

La clef c'est de les voir ! et vous savez quoi ? la clef pour les voir c'est d'y croire, et surtout croire en soi !! ^^ (j'écris aussi ce message pour pouvoir le relire et me dire un jour, voilà j'ai pas fumé depuis ... [je vous tiendrais au courant]

J'imagine qu'arrêter c'est comme apprendre à marcher, il faut tomber pour se relever et un jour avoir le sens de l'équilibre, disons que cette fois j'ai pris des genouillères et j'espère qu'on puisse se soutenir dans cette épreuve =)

ps : la musique d'attente est très très nulle ! c'est culpabilisant et glauque, voilà c'est dit ! =P avec la voie badante du type .. franchement les gens ça donne envie de raccrocher !

Profil supprimé - 09/01/2015 à 00h08

Bonsoir Mojito, je tenais à vous dire merci pour avoir créer ce sujet (sans vous je n'aurais peut être jamais pris cette initiative ou du moins je ne serais peut être jamais allez "au bout" du premier pas

(enfin c'est pas du tout le premier ... mais avec vôtre soutiens ... =))

Pour reprendre vôtre dernier message ... : les drogues dures ... franchement le canna c'est déjà pas jojo (j'essaye [j'espère dire un jours j'essayais ^^] de ne fumer que de l'herbe) parce que c'est une plante et c'est

déjà ... bah disons le une drogue ... comme beaucoup d'autres (parfois légales ... parfois non mais c'est pas forcément plus mal dans le fond ... j'ai entendu dire qu'à Amsterdam, le cannabis est devenu banal et que maintenant les jeunes se défonçaient la gueule avec du plus violent, banal ... et c'est chaud)

Déjà il faut se rendre compte que ce n'est pas quelque chose de banal en soi ... La plus part des gens que je fréquente fument et je pense que c'est vôtre cas aussi, du moins j'imagine, mais tout le monde ne fume pas loin de là

J'ai rencontré un pote il n'y a pas très longtemps, gros gros fumeur à l'époque (et vendeur), avant il prenait presque jamais de drogues plus fortes et j'en ai discuter avec lui, il me parlait de la dépendance comme quoi elle était venue très rapidement par rapport au cannabis ...

perso je me suis toujours dit j'arrête quand je veux ... ça à jamais été vraiment le cas parce que je me répétais que j'y arriverais pas que je serais trop tenté ... L'entourage fait beaucoup, la plus part des gens que je fréquente fument et du coup ça me paraît banal, mais les gens que fréquente mon pote bah pour eux c'est banal de sniffer ... je me dis après il va se faire des potes qui trouvent ça banal de se faire des fixes ?

Alors là je parle , je parle mais dans le fond ce sont aussi aux gens qui t'entoure qui peuvent t'aider =) parfois ça fait du bien de bien de parler (et ça fait du bien aux autres =)

j'espère lire de vos nouvelles, sur ce je dors sur place ... ^^

Je me sent moins seul à avoir des problèmes de rechute, j'espère que c'était la dernière cette fois ci =) (pour vous aussi, mais n'oubliez pas qu'il faut apprendre tomber pour apprendre à marcher)

Profil supprimé - 09/01/2015 à 00h13

pff ! j'ai envoyer en relisant alors qu'un truc était pas clair ^^ c'est surtout les effets des drogues dures auxquels on s'habitue qu'il le gênais plus que la dépendance c'est qu'il faut très vite augmenter les doses ... (puisque vendant de l'herbe il se fiche de la dépendance vu que l'argent coule de source ... ce qui est très dangereux ... et qui n'est pas mon cas au passage ..)

Profil supprimé - 09/01/2015 à 13h49

merci aux modérateurs de pas avoir publier mon message étrange (celui sans relire ^^) même si ça me ferais plaisir de le relire un jour =) genre si vous pouvez me l'envoyer par mail si possible, au sujet des coïncidences hier soir j'ai avalé la fève .. c'était Caliméro (aucune idée de l'orth mais OH MON DIEU quoi)

Profil supprimé - 09/01/2015 à 15h26

Bonjour à tous,

le plus terrible dans la rechute, c'est de devoir recommencer. J'ai beaucoup fumé la semaine dernière (c'était les vacances, mais je n'aurais pas dû...) et je croyais pouvoir arrêter sans problème avec le retour au travail.

Comme toi, mavolonté, j'ai écris plusieurs fois que ce serait mon dernier joint alors que NON. Je me rends compte que j'ai bousillé la fin de mes vacances. Et en plus, j'ai ouvert un chemin vers un possible retour de l'envie de fumer. Et oui, cette semaine, impossible d'arrêter. de fumer. Et je m'interroge sur ce week end. Je ne dois pas TROP fumer. Hier, j'ai quand même ressenti que je n'avais pas vraiment envie ni besoin de

cannabis (ça a quand même servi à quelques chose presque 3 semaines sans fumette...) mais le poids de l'habitude a été plus fort. Je dois me remotiver et ne pas compenser par l'alcool par exemple car cela m'enlève toutes mes bonnes intentions.

Et n'oublions pas le fil conducteur, c'est normal de rechuter (c'est comme apprendre à marcher , mais nous ne sommes pas seuls et ne perdons pas notre objectif de vue!! En cette période de voeux, je vous souhaite à tous le courage de réussir à être libre (et plus dépendant de cette merde pernicieuse).

Profil supprimé - 09/01/2015 à 17h41

bonjour à tous,

je rechute depuis quelques jours,je fume du cannabis alors que je viens de voir la psychologue du csapa,elle m'a donné un dossier pour une demande de cure de 3 mois.Cela me semble très long, mais sûrement nécessaire Quelqu'un a t'il déjà vécu cette expérience?
Merci pour vos témoignages.

Profil supprimé - 09/01/2015 à 18h54

Bonsoir à tous !

Ioupi : le fait de s'en rendre compte c'est déjà un gros pas en avant, après en apprenant à marcher on tombe c'est sûr et on peut se faire très mal, la route est longue et au bout d'un moment on finis par "mieux tomber" ou du moins on apprend à se faire moins mal en tombant ^^ (et franchement déjà 3 semaines sans fumette ... BRAVO !! j'aimerais beaucoup y arriver aussi, avec vôtre aide, en tout cas sachez que c'est avec plaisir que je serais l'une de vos genouillères =))

Mojito : c'est vrai que 3 mois de cure c'est long (je parle sans expérience là, mais y'a pas besoin d'en avoir pour se rendre compte de ça ^^) mais après c'est à vous d'en juger, si vous ne vous sentez pas la force d'y arriver sans cure eh bien pourquoi pas, après oui 3 mois c'est long ... voire très long ... mais peut être nécessaire ?

Je voulais aussi vous demander vôtre avis, à tous, au sujet des Csapa, je me tâte à m'y rendre (ça pourrait je pense m'être très utile, qu'en pensez vous ?)

Je n'ai pas fumé de la journée (malheureusement pas trop mangé non plus, l’appétit n'étant pas au rendez-vous ...) un petit pas pour l'homme et un grand pas pour ma volonté =)

Mojito désolé du plagia ^^ mais : "Merci pour vos témoignages" que la force soit avec vous =)

Profil supprimé - 09/01/2015 à 19h01

ah et pour être vraiment franc :

ce matin j'ai même pas eu le courage de suivre les cours sur mon pc (encore moins d'y aller ...) mais lundi est un autre jour (du moins j'espère), j'ai l'anniversaire d'un pote samedi soir, ça va être ma "soirée test sans drogue" (bon je pars du principe que je vais pas en racheter d'ici là ... et aujourd'hui fut difficile alors j'ai un peux (beaucoup) peur ...mais on verra ^^ je croise les doigts

Profil supprimé - 11/01/2015 à 09h49

Bonjour Mojito,

Il y a toujours de période où on se se sent plus faible ou plus vunérable et on cède plus facilement à la tentation. J'ai connu ça également à un moment donné mais ma volonté de m'en sortir a été plus forte et m a poussée à me faire violence pour arrêter définitivement. Je revis maintenant.

Ne lachez pas le combat, il arrive de rechuter. Il faut juste vous relever maintenant et en ressortir plus fort. Chaque erreur nous permet d'avancer et nous aide à nous améliorer.

On est de tout coeur avec vous, courage. Vous allez y arriver.

Profil supprimé - 28/01/2015 à 18h11

Bonsoir à tous !

Tout d'abord, je m'excuse de ne pas avoir répondu plus tôt, j'avais honte, j'ai replongé il y a deux week end ... J'ai donc décidé de m'isoler, pensant que la meilleure façon de m'arrêter était d'aller où je ne pourrais en trouver, et c'est chose faite, c'est pas évident mais je tiens (ok malgré moi, mais je tiens quand même), j'ai parfois très envie de me fumer un joint mais n'en ayant pas à porté ... je ne peux que m'abstenir. Ce soir ça fait une semaine que j'ai fumé mon dernier joint ! (pourvu que ça dure)

J'espère que tout se passe bien pour vous, j'attend de vos nouvelles =)

Merci encore pour tout !

Profil supprimé - 29/01/2015 à 09h54

bonjour à tous,

j'ai moi aussi rechuté mais je crois que c'est normal de passer par ces phases là.Je pars en cure pour 3 mois et j'espère bien tenir le coup.
bon couage

Profil supprimé - 29/01/2015 à 15h54

Bonjour,

J'ai 20 ans et actuellement en études supérieures.

Bref, je fume quotidiennement depuis l'âge de 14 ans (de 2 a ... joints par jour). Je me répétais quotidiennement que je pouvais arrêter quand je voulais, malgré les remarques des gens qui m'entouraient du style "on n'a jamais vu une meuf qui fumait autant que toi etc...".

Mais ma consommation ne m'a jamais posé vraiment problème dans la vie de tous les jours ... mise a part des accès d’agressivité quand je n'ai pas mon 'pétard ' et le problème financier.

Mais depuis septembre j'ai pris gout aux fêtes Lilloise et Belges.....des fêtes qui durent 3 jours sans dormir en prenant ecstasy, MDMA, LSD, cocaïne, etc.....

Mais malgré ça je ne ressens pas l'envie d'en consommer en semaine (heureusement).
Mais des états dépressif a déclarer en semaine (en descente) : crise pleurs etc, etc.

JE NE SAIS QUOI faire.....

Donnez-moi vos conseils. Tout parce que à part devenir bonne sœur dans un couvent et toutes les tuer et après aller me fumer un bon gros pétard je ne sais vraiment que faire, quoi dire.

Mais le pire dans cette histoire c'est que je ne ressens même pas l'envie d'arrêter.

Un vrai sac à drogues .....

(je suis désolée d'avance pour les fautes ^^ et merci d'avance pour vos conseils)

Moderateur - 29/01/2015 à 16h17

Bonjour Lixe,

Pour les fautes je suis passé par là. Il y en avait vraiment beaucoup.

Si je résume vous êtes passée du seul cannabis à une consommation hebdomadaire de drogues festives. Ce qui vous fait le plus "souffrir" c'est la descente en semaine, les problèmes financiers peut-être aussi, ainsi que les sautes d'humeur. Mais en tout cas vous n'avez pas envie d'arreter.

OK. Si vous ne voulez pas arrêter, voulez-vous au moins essayer d'espacer les week-ends de consommation et les quantités prises lors de ces week-ends ? Savez-vous en revanche que si vous continuez comme cela votre corps va continuer à s'habituer à ces drogues et que :
- il vous en faudra toujours plus pour obtenir les effets que vous recherchez ;
- les semaines entre les week-ends vont devenir de plus en plus dur à supporter et que vous allez finir par consommer aussi un semaine, pour retrouver un peu de "peps" ?

Bref, un coup de frein sur vos consommations devient nécessaires. Je crois que vous le savez, même si vous aimez encore trop ça pour vouloir vraiment faire autre chose, passer à autre chose. En tout cas faites attention à vous ! Mieux que ce que vous semblez faire.

Je vous conseillerais d'aller faire le point avec une Consultation jeunes consommateurs. C'est gratuit et cela permettra de discuter avec un spécialiste de vos consommations, de ce que vous avez envie de faire par rapport à elles et de comment vous pourriez le faire. Vous trouverez les CJC les plus proches de chez vous en entrant votre ville ou votre département dans le forumlaire de recherche que vous trouverez au bas de cet article : http://www.drogues-info-service.f...nes-et-a-leur-entourage#.VMpchi4vzn8

Il y a bien plus que la drogue dans la vie.

Cordialement,

le modérateur.