© Drogues Info Service - 17 décembre 2025


Témoignages de consommateurs

# T'inquiète pas, tout espoir n'est pas perdu

Par Profil supprimé Posté le 25/01/2015 à 22:36

Salut youngjedi,

Tout d'abord, je tiens à te dire que tu sembles avoir conscience des dangers du cannabis et ça, c'est déjà une grande chose. Je suis ici pour ton donner mon avis, j'espère qu'il t'aidera si tu décides d'en finir avec le cannabis.
J'ai commencé à fumer à la même période que toi, à 14 ans. Aujourd'hui, j'en ai 22 et j'ai décroché il y a plus d'un mois donc c'est faisable, il faut juste être bien entouré et vraiment le désirer plus que tout.
Au départ, j'ai vu en cette drogue tous ses aspects positifs : une façon de digérer les problèmes de la vie, une façon plus "romanesque" de sentir les choses (comme tu dis, la musique est plus agréable quand on a fumé), un moyen facilitant la communication...
Mais à long terme, tout ça disparaît et la tendance s'inverse.. Le plaisir et la détente que les premiers joints ont pu t'offrir se transforme en paranoïa et stresse, les potes que t'as pu te faire grâce au cannabis se révèlent ne pas être de "vrais" potes, les fou rires qu'ont pu te procurer la fumette deviennent juste un passeport au sommeil la nuit...
et malheureusement, même si tu te rends compte de la face immergée de l'iceberg, tu continues à t'accrocher à cette substance et tout faire pour gratter un joint le midi.
Si tu veux vraiment changer et ne plus vivre cette addiction qui te tue à petit feu, il faut changer tes habitudes... Au début c'est pas facile, vraiment pas facile. Surtout si ton lycée est un lycée de fumeurs car l'une des premières étapes consiste à te séparer ou tout du moins prendre de la distance, avec tes potes fumeurs. Il est indéniable que si tu restes 24h/24 avec un environnement de fumeurs, tu auras beaucoup de mal à te détacher de ça car ton cerveau envoie des stimuli qui le tente lorsqu'il sent l'odeur ou voit un joint.. (Addiction psychique)
Ensuite, si tu as "franchis" cette première étape, c'est que tu es sur la bonne voie pour arrêter. La seconde étape consiste à trouver d'autres activités pour combler l' "ennui". Pour cela, il faut trouver une substitution aux heures passées à fumer en te mettant par exemple au sport ou à une activité artistique. Je te conseille d'aller courir ou aller nager, moi personnellement c'est ce qui m'a aidé à décrocher. Le sport te permet d'évacuer les toxines qu'il te reste dans le corps et libère des endorphines dans ton organisme (sentiment de bien-être).
Enfin, il faut en parler autour de toi. Je sais que tu ne veux pas en parler à ta famille de peur qu'ils s'inquiètent pour toi mais je pense qu'ils seront contents de voir que tu comptes arrêter de fumer. Ils t'aideront dans tes démarches et cet échange permettra de te mettre un vrai but en tête. Ma mère et moi avons eu de longues conversations sur le sujet, elle m'aide vraiment à poursuivre mon but.
Aujourd'hui, comme je te l'ai dit, j'ai totalement arrêté. Ca veut dire qu'il m'arrive de me retrouver avec des fumeurs à des soirées, mais je ne m'autorise plus aucune taff ou quoi que ce soit. Je sais que je peux vite rechuter.
J'espère que mes conseils te donneront envie d'arrêter. C'est juste pour te montrer que rien n'est impossible, il faut beaucoup de volonté certes, mais si tu y mets du tiens, tu y arriveras, ;)

J'ai confiance en toi,
Aller, ciao !