© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Obligée de ne plus fumer.

Par Profil supprimé Posté le 03/05/2015 à 00h14

Bonjour à tous,
voilà, j'ai 42 ans, je fume depuis l'âge de 17 ans, quotidiennement du matin au soir. Je n'ai pas d'entourage qui fume et j'aime fumer seule. J'ai commencé pour supporter la violence de mon père et cela m'à tant aidé pendant quelques années que je n'ai jamais arrêté et dans mon esprit, le cannabis est vital pour moi.j'ai plusieurs fois essayé d'arrêter mais systématiquement une terreur et angoisse morbide me saisit et j'ai peur de me suicider. Alors, je reprends. A la grande tristesse de mon entourage qui ne croit plus en la réussite de mon arrêt.
Je suis absolument obligé d'arrêter car je souffre de graves problèmes respiratoires et je suis sous cortisone quotidiennement.

Malgré les aides des médecins et d'antidépresseurs et mon état respiratoire qui ne cesse de se dégrader, il m'arrive de pleurer quand je suis seule car, j'ai trop peur de ne plus fumer.
Avez vous des conseils pour moi? Car, j'ai peur aussi de découvrir la vie et le monde dans sa réalité et il est vrai que j'ai beaucoup de mal à vivre dans ce monde que je trouve tellement injuste et cruel.
merci pour vos conseils. Je suis preneuse de toutes les idées

1 réponse

Moderateur - 05/05/2015 à 15h34

Bonjour pommedecoton,

Vous dites très bien deux choses dans votre récit : d'une part que le cannabis a chez vous une place très spéciale, protectrice, qui rend très compliqué pour vous d'arrêter, d'autre part que vous avez une obligation d'arrêter pour des raisons de santé. Cela semble presque insoluble. Voici ce que je me permets de vous suggérer.

Tout d'abord il est absolument compréhensible, au vu de ce que vous écrivez, que l'arrêt du cannabis vous terrorise. Vous ne savez pas ce qu'il y a derrière, vous avez du mal à vous imaginer sans, vous avez peur de vous retrouver sans défense, vulnérable. Cet état de fait n'est cependant pas insurmontable. Je vous conseille notamment d'entreprendre un travail psycho-thérapeutique important sur plusieurs axes et qui va bien au-delà de l'aide par les médicaments, probablement très insuffisante pour votre situation. D'une part il s'agira d'essayer de réduire l'impact des traumatismes que vous avez vécus pour rendre un peu moins vital chez vous le recours au cannabis. D'autre part vous gagnerez à entreprendre, sous le contrôle de professionnels, une diminution très progressive de votre consommation. Vous avez un gros travail de "désapprentissage" et de réapprentissage à faire.

Je crois que les professionnels d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) pourront vous aider. Ces centres sont gratuits, composés d'équipes pluridisciplinaires spécialisées dans les addictions. Vous pourrez être aidée à la fois sur un plan "psychologique" (aide par la parole et/ou d'autres techniques qui vous agréeront) et sur le plan "technique" (désapprentissage des comportements ancrés chez vous et apprentissage de nouvelles manières d'être et de faire grâce à une thérapie à composante comportementale). Ce que je veux souligner c'est que dans votre cas, l'aide sur ces deux versants est sans doute particulièrement indispensable. C'est un objectif à avoir.

En attendant que vous puissiez concrètement arrêter le cannabis et en tenant compte du fait que vous semblez être dans l'urgence d'arrêter pour des raisons de santé, je vous signale l'existence de manières alternatives de consommer le cannabis, plus douces pour vos voies respiratoires, comme par exemple les vaporisateurs. Ce sont des appareils électriques onéreux mais qui permettent la consommation du cannabis sans combustion, donc sans dégagement de fumées aggressives pour vos voies respiratoires. On trouve des modèles en vente sur Internet comme vous vous en doutez. Ce mode alternatif de consommation devrait déjà réduire un certain nombre de méfaits du cannabis sur vos voies respiratoires. La consommation du cannabis par ingestion (space cakes au infusions) est une autre possibilité que j'imagine vous connaissez.

En espérant que vous trouverez votre voie pour enfin réussir à arrêter le cannabis et recouvrer une meilleure santé.

Cordialement,

le modérateur.