© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Récit personnel mon parcours avec le canna

Par Profil supprimé Posté le 07/10/2015 à 16h11

J'ai 29 ans cela fait 5 ans que je fume tous les jours ou presque.

Je dois avouer que rare sont les fois où je suis restée une journée entière sans avoir la possibilité de m'en griller un. Malgré cela j'ai pendant 6 mois à un moment réussi à stopper cela mais je dois l'avouer par manque de moyens. La banque ne me sponsorisant plus, je n'ai eu d'autre choix que de faire une pause. Toutefois, alors que j'avais imaginer vivre un enfer me demandant si mon cas était devenu irrattrapable, j'ai eu la bonne surprise de voir que non, pas tant que ça. La première semaine ce serait mentir que de dire que mon corps n'a rien ressenti, bien sûr que si il lui manquait quelque-chose, une substance. J'avais surtout des chauds-froids incontrôlables et bien sûr beaucoup de mal à trouver le sommeil. Mais ça ça ne changeait pas de l'habitude. Au-delà de ça, psychologiquement, je m'en sortais bien. Oui j'avais rien à fumer et ça me faisait chier mais je n'étais pas non plus obsédé à l'idée d'en obtenir coute que coute malgré un porte feuille vide et dans un sens cela me rassurait ; j'avais encore la tête sur les épaules d'une certaine manière. Je n'étais pas si foutu que ça. Et étant donné les conditions qui m'ont amener à pratiquer cela (dépression - IVG - rupture) et étant assez réaliste face aux problèmes je n'avais pas donné très cher de ma peau.

Les 6 mois passés j'ai retrouvé un emploi et donc des fonds aussitôt l'argent crédité et le plan trouvé je m'étais relancé dans "mon sport favori" en ayant l'impression de contrôler un peu plus la chose après cette période test je n'étais pas si assouvir que cela ... Et pourtant ... pourtant tout cela c'était il a deux ans et aujourd'hui la seule différence c'est que je commence physiquement à ressentir une gêne au niveau de mes poumons et de mon cœur. Des petites douleurs qui paraissent anodines au début et qui avec le temps sont plus fréquentes et plus aiguës. Jusqu'à vous couper la respiration avec l'impression qu'on vous enfonce une aiguille juste sous la poitrine. Mon corps me lance des signaux inquiétants et malgré cela je n'arrive pas à m'empêcher de fumer. Je n'ai pas encore fait de radio non plus et j'ai très peur de m'être fait du mal toute seule à force d'avoir tenu ce rituel quotidien. Il faut dire qu'avant je pouvais en fumer 10 ou plus dans une seule journée et cela 2 semaines de suite. Maintenant ma consommation n'est clairement pas la même non plus : entre 2 et 4. J'arrive à réduire petit à petit mais je n 'arrive pas à arrêter. Pourtant les douleurs comme j'ai pu en avoir encore tôt ce matin à 7h et l'impression de mourir qui en découle me font sérieusement me poser des questions ...

3 réponses

Profil supprimé - 21/10/2015 à 17h27

Je me retrouve beaucoup dans le texte que tu as écris... c'est fou, l'impression de ressentir la même chose. J'essaie de diminuer voire arrêter, ce que je voudrais, depuis des mois...sans succès. Mon entourage ne cesse de me répéter qu'il n'y a pas de dépendance physique au cannabis et que dans ce cas la il n'y a aucune difficulté à arreter... Du coup ces réactions me minent et je me dis sans arret que c'est ma faute, je ne trouve

pas le courage d'arreter.
De plus, comme toi, j'angoisse beaucoup pour ma santé...
Bref, ma réponse ne t'aidera pas à aller mieux, mais ton texte m'a aidé à me dire que je n'étais peut etre pas la seule dans cette situation.

Bon courage...

Profil supprimé - 08/02/2016 à 02h31

Kwik ne t étonne pas du pseudo différent je ne retrouvais pas mon mot de passe mais je suis la même personne que mayachey . Je suis heureuse D avoir eu une réponse je t avoue que une semaine après le post de mon récit n ayant pas eu de réponse je n étais plus revenu depuis et ce soir je décide d aller faire un tour et je te lis .

Non ta réponse ne m aidera pas à aller mieux c est sur mais je suis effectivement d'accord quand au fait de se sentir moins seule dans ce combat en lisant ces quelques lignes . Et dans une meme tranche D âge qui plus est (29 ans pour moi) .
Mon entourage me tanne avec l arrêt du cana même si ils ne le disent pas j ai l impression que comme toi ils pensent que c est facile qu il y a pas de dépendance physique et psychologique et que du coup c est juste une non volonté de ma part . Mais toutes les deux nous savons qu il n en est rien et que le combat et bien plus sournois que ca .

Il y a des moments où j ai pas envie D arrêter je suis bien comme ca et puis de toute façon faut bien mourrir de quelques chose un jour ... Pur moment de dénie totale

Et il a les moments où secrètement dans ma tête je pense au mal que ça doit me faire meme si D un autre côté je trouve que cela me fait du bien , j essai tjs de comparer avec avant si j ai tjs autant de mémoire de reflex etc j'avoue je mets un peu mes neurones a l épreuve quelques fois car j ai peur D avoir psychologique perdue à force et pourtant j ai l impression d être tjs aussi vive toujours au taquet quand je fais quelques chose (attention à séparer de l'envie de le faire c est différent) toujours rapide dans mes gestes , je tilte je réfléchi et je resonne rapidement . Et D autant plus comparer à certains que je connais qui ont vraiment deux de tension dans le cervo quand ils font quelques choses et qui ne fument pas ... Lol

Et je pense à mes poumons mes pauvres petits poumons et l état de noirceur intense dans lequel ils doivent être . Je cours 20 mètres je suis essoufflé et même si je fais genre que non devant mes proches pour éviter les réflexion de circonstances en vrai je suis vraiment mal je vais crever dans la minute qui vient y a plus du tout D oxygène dans mon corps mais tout va bien je garde la tête haute je parle pas je souris et je reprends mon souffle

Je le prends avec humour mais sérieusement j ai tres peur D aller faire cette radio que je pense malgré tout nécessaire surtout quand 6 and auparàvent un médecin après avoir vu une radio de mon thorax car palpitation me dit " vous fumez ? - oui je suis fumeuse . - " effectivement vous devriez arrêter c est un conseil !" ... Bon moi j ai pas vu la radio mais j imagine que vu qu il l avait dans la main et qu il le regardait en me parlant il ne me disait pas ca à titre purement préventif ...

Ce serai plus facile d'arrêter avec un ami à deux on est tjs plus fort mais dans mon entourage je ne connais personne aussi Addict que moi (car meme à mes amis gros fumeur je cache un peu la situation et la consommation) et qui plus ai aurait envie D arrêter et chercherai également une amie fraternel sur laquelle repose ses envies ses frustrations ses angoisses et inversement . Ce qui rend le p

Profil supprimé - 08/02/2016 à 12h08

Je recommence ,

Ce qui rend le problème plus difficile encore car c est du coup un combat solitaire . Et toi tu en es où ? Tu t en sors un peu mieux ?