© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

recherche conseils

Par Profil supprimé Posté le 08/10/2015 à 20h20

Bonjour à toutes et à tous

J'ai 25 ans (bientôt 26...) et je fume du cannabis depuis un peu plus de 4 ans..
Au début de façon très occasionnelle (quelques lattes quand on m'en proposait), puis je me suis mise en couple avec quelqu'un qui fumait régulièrement...étant de nature angoissée et sujette aux insomnies depuis l'enfance, il m'a fait essayer de façon un peu plus régulière et le fait de ne plus penser à rien et de dormir sur commande m'a plu...j'ajoute aussi que j'étais à une période où j'avais besoin de me prouver que j'étais adulte (pas la meilleure solution on est d'accord) et le fait de transgresser les règles me plaisait aussi
S'en est suivi une période de chômage pour tous les deux où nous fumions beaucoup, pour oublier les problèmes...Puis j'ai trouvé du travail dans une autre région et nous sommes partis.

Quand j'ai commencé à travailler, je me suis rendue compte que le canna diminuait vraiment mes capacités, et que ce n'était pas la majorité des personnes qui en fumaient (alors que j'avais tendance à le penser auparavant)...Mais parallèlement à cela, ma relation avec mon conjoint se dégradait, avec pas mal d'humiliations et de violence verbale, donc je fumais pour supporter, et parce que dans ces moments là au moins, j'étais sure de ne pas avoir à faire à ses accès de colère...

Depuis environ 2 ans je fume environ 3 joints le soir et un peu plus le week-end
Je me suis séparée de cet homme maintenant, et j'ai vraiment envie d'arrêter cette m....
D'abord parce que ça coûte, ensuite parce que j'ai pas envie d'avoir des problèmes avec la justice, parce que ça me rend molle, j'ai arrêté toutes mes activités, j'ai des pertes de mémoire, j'ai honte de moi...

Je suis allée voir mon médecin traitant (qui n'a pas jugé et qui a eu une réaction au top !) qui m'a prescrit du Bromazépam sur un mois, en diminuant les doses progressivement...qu'en pensez vous ?

Je voulais aussi avoir des témoignages de personnes qui ont arrêté, comment avez vous fait ? Me sachant angoissée et insomniaque, j'ai déjà peur des moments où je ne dormirai pas, même si je sais que cela sera normal
De plus, j'avais pris l'habitude de fumer mon petit joint devant le film du soir...et j'ai pas envie de ne plus jamais regarder de film du soir !! LOL
Comment avez vous géré cette partie du canna, qui vient s'imposer dans toutes ces activités (pc, tv, lecture...)?

Au plaisir de vous lire ! Merci à vous