© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# dépendance à la benzodiazépine et au cannabis.

Par Profil supprimé Posté le 29/11/2015 à 19h46

salut,j ai 32 ans et ça fait deja dix ans que je prend des somnifères avant je l est mélangeait avec de l alcools et je pétais les plombs.la je me suis re mis aux cannabis.ludo12

## 3 réponses

---

Profil supprimé - 11/12/2015 à 14h11

Il faut que tu détailles ta consommation, dans quel cadre elle apparait, pourquoi elle est apparue si tu saurais en déterminer les causes.

Profil supprimé - 11/12/2015 à 23h50

Bonjour,Ekiza je peut prendre jusqua 3 ou 4 somnifères dans la journée parfois plus. je fume du cannabis trois fois par jour à peut près je le fait par se que je suis tout le temps stréssé tendue et hyper nèrveux.jai aussi des problèmes personel,à l age de 10 ans jai developer une phobie scolaire qui c est transformer en PHOBIE SOCIAL cette maladie est un enfer.je suis aussi skyzofrène je me suis fait hospitaliser plusieures fois il à la dépression qui s ajoute à tout ça.l evenement de mon mal etre à été le deménagement et le changement d école à l age de dix ans on jouer je pense ma mère ma élever seul mon cousin était skyzo et fumait beaucoup plus de cannabis que moi lui il sait suicider il y a déja 6 ans voila.il faut faire très attention avec les medicament ne faite pas la meme connerie que moi.

Profil supprimé - 17/12/2015 à 03h44

Ok, je vois. Essaie de faire un bilan de santé en premier lieu pour voir si ton corps supporte ta consommation.

Je ne crois pas que ta consommation de cannabis pourrait te poser problème au niveau de l’arrêt, personnellement, j'etait a 8-10 joints par jour sur une durée de 4 ans a peu prés il m'a fallu deux semaine pour sortir de l'emprise forte de l'addiction psychologique en ayant réussi avant a me créer un environnent propice a l'arrêt.

Ensuite, essaye de te faire un environnement apte a la réflexion sur ton mal être, pour en sortir il faut que tu sache vivre avec.

Concernant la phobie scolaire elle est compréhensible, je crois que c'est une cause de consommation bien plus importante que ce que en pensent beaucoup de personnes. L'école est un environnement stressant, avec un certain rythme, une environnement de confrontation aussi que ce soit sur le plan de l’intellect, physiquement aussi. Il est totalement normal de ne pas savoir s'y soustraire et d'y perdre pied. Je pense que je peut attribuer moi aussi cette cause au début de mon addiction au cannabis.

Ces confrontations s'intensifie après l'école dans le sens ou le monde adulte en présente une forme mature et qui regardée sous certains angles peuvent entraîner des dépressions, si on penses a la manière dont sont vu les consommateurs de drogues adultes.

Même si tu te sens vide, il faut que tu suives les indications concernant ton traitement pour la schizophrénie, ils te permettront pendant ces moments là ( moments de vide) de te consacrer a une réflexion radicalement différente des problèmes nécessaire pour développer de nouvelles réponses (qui te viendront par toi même) a tes problèmes.

Il me semble possible aussi, de faire un lien entre ta phobie sociale et ta dépression, ça grise la vision de ton monde mais tu peut te rassurer car ça partira aussi tôt que tu auras su y trouver une réponse.

Exprime toi a travers l'art, tu peut essayer de t'exprimer a travers la musique, le dessin, les écrits.. Ça te permettras de catalyser par récurrence des thèmes que tu rencontre dans ton expression les pensées "influentes" en toi. Partage ton art, instruis toi aussi dans les domaines auquels tu aspires.

Voila, je ne suis pas un professionnel de santé mais ce sont les conseils que je peut te donner pour essayer d'outrepasser la dépendance.