© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Des années dans un état second

Par Profil supprimé Posté le 15/12/2015 à 00h04

Bien le bonsoir

Voilà... Ce soir, c'est le drame, rien à fumer
Je suis consommateur de cannabis depuis 3 ou 4 ans.

J'ai commencé à fumer la cigarette à l'âge de 11 ans,
J'ai eu malheureusement une période très dur ou un amoureux d'époque ma fait tomber dans un engrenage qui est les médicaments. Pendant deux ans, c'était somnifères (que je ne comptais plus) puis après c'était cannabis et médicaments,
J'ai réussi très difficilement à arrêter les cachets il y a deux ans, il y a très peu de temps j'ai réussi à arrêter la cigarette.
Mais cela fait des années que j'ai continuellement quelque chose qui me fait sentir bien, m'emmène ailleurs, dans un monde lointain, sans problème.
Déjà la journée, la clope me manque (je ne fume plus ma clope depuis 1 mois) Mais je tiens bon...
Mais le cannabis, je n'imagine pas un jour sans.
Je suis un peu dépressif (vous vous en sauriez douté)
Et le fait de ne plus avoir cette anxiolitique.... Des que je me dit qu'il ne faut plus, quand je me dit " demain je fais un effort, je ne fume pas " bah je ne pense plus qu'à ça.
Le fait de me dire qu'il faut commencer à diminuer doucement m'angoisse. Moralité je craque et je fume (le matin avant le travail par exemple). Et je culpabilise. Et... C'est le serpent qui se mord la queue.
Ma psy me dit que l'on avancera pas dans ma thérapie tant que je n'aurais pas plus conscience de ce qui se passe dans ma vie.
Mais encore une fois ça m'angoisse et de ce fait... Je fume.
Mon copain actuel ne fume pas. C'est compliqué pour lui car je suis constamment dans un état second.
Quand je suis défoncé, je me dit que ça n'apporte en fait pas grand chose. Que je ne deviendrai jamais la personne que je veux être. A cause de cette merde.
Ce soir, rien, j'ai tout fumé et pas possible de m'en procuré, j'en suis même arrivé à aller dans des quartiers par forcément bien fréquenté pour essayer de trouver quelque chose. Rien

Je pense passer une nuit blanche.

J'ai un réel blocage. Peut être me faut il un déclic.

Fumer pour culpabiliser, culpabiliser pour fumer.

Voilà voilà

Bonne nuit
Merci de m'avoir lu

Bastien,

5 réponses

Profil supprimé - 16/12/2015 à 13h12

Salut Bastien,

je viens de te lire et je retrouve beaucoup dans ce que tu dis. Je fume presque tous les jours depuis environ 6 ans, et je n'en peux simplement plus. L'idée de ne plus en avoir m'angoisse profondément,je dépense des sommes folles et surtout je gâche potentiellement un avenir qui s'annoncait plutôt bien. Je suis tellement stréssée que je fume, et cela me stresse en retour bien sûr. Même chose pour la culpabilité,c'est le chien qui se mort la queue. J'ai réussi à arrêter pendant 3 mois l'année dernière et je me sentais tellement bien...Et puis en un éclair, j'ai replongée bêtement et me suis remise à fumer tous les jours. Ce qui est fou, c'est que je sais que ma vie serait bien plus belle, plus épanouissante sans cette merde,que cela m'empêche clairement de m'accomplur au moment où il serait bien de faire bouger les choses. Mais je crois que l'echec m'angoisse beaucoup, alors je me noie dans autre chose, et j'aurai une excuse si tout foire. Moi aussi je pense qu'il me faut un déclic, mais ce qui me rend folle, c'est que je SAIS TRES BIEN que ma vie serait mille fois mieux sans le splif, que ça m'empêchera de devenir la personne que j'ai envie de devenir. Je pense aller voir un psy pour en parler, ça t'a fait du bien à toi? J'ai terriblement envie d'arrêter, je n'en peux plus de voir défiler les jours et de voir que je ne suis pas assez forte pour enfin passer le cap. Quand je pense à la vie sans splif,c'est très ambivalent: au jour le jour, cela me semble difficile, parce qu'une part de moi recherche l'evasion, la fuite de la réalité.Et d'un autre côté, quand j'y pense plus largement, plus globalement, je me dis que ce serait génial d'arrêter et de me retrouver enfin, de me sentir vivre, de sentir que je fais les choses correctement, que je ne gâche pas tout, que je n'aurais pas de regrets sur les choix que j'ai fait. Bref,je tourne en rond et la situation est la même. Si tu veux en parler, n'hésite pas, je crois que j'en ai besoin aussi, c'est la première fois que j'en parle vraiment de manière sincère parce que je suis quelqu'un de très fière et que ce n'est pas toujours simple d'admettre ses faiblesses. Il FAUT que l'on arrête, et se répeter que la vie ne sera pas moins bien, au contraire putain. En tout cas, je veux bien qu'on s'entraide si tu en as envie.Voilà. Merci de m'avoir lue aussi.

Profil supprimé - 02/01/2016 à 09h06

Bravo Bastien pour l'arrêt des cachets et de la cigarette !!!
Toi et Magmag, vous ressentez une peur irraisonnée quant à l'arrêt du cannabis, et c'est tout le contraire de la peur qui vous attend, si vous arrêtez. J'ai fumé pendant 28 ans et j'ai aussi eu très peur d'arrêter. Mais après le cap des 3 jours qui sont très difficiles c'est au contraire, la paix qui s'installera dans votre esprit. Arrêtez n'est pas aussi dur que ce que vous croyez, il suffit d'être motivé et d'avoir le déclic. Ce ne sera que du bonheur ensuite. J'ai mis 2 ans à réussir après maintes et maintes tentatives, je suis même aller en cure de désintox pendant 10 jours et j'ai repris ensuite. Mais lorsque j'ai réellement été motivée, ça a été très facile. Je pense que vous allez bientôt arrêter vous aussi, c'est évident, encore un peu de patience et ça ira.
Bon courage !
http://stopcana.unblog.fr/
(mon blog détaillant mon arrêt du cannabis et de la cigarette, si cela peut vous aider, consultez le)

Profil supprimé - 14/01/2016 à 13h24

Bonjour,

Comme le dit STOPCANA, plus on angoisse à l'idée d'arrêter, plus c'est dur. J'ai bien vécu ça aussi...

Pour le psy, c'est une excellente idée et ça marche. On ne s'en rend pas forcemment compte mais la consommation régulière est plus due à des choses plus profondes que le cannabis en lui-même. En tous cas, moi ça m'a aidé.

J'ai commencé à voir ma psy il y a exactement un an. A ce moment-là, je prenais de la MDMA, du LSD et je fumais quotidiennement. Impossible d'imaginer une soirée sans drogue, impossible de sortir sans avoir fumer avant, je fumais avant le travail, avant d'aller boire un coup entre amis, avant d'aller manger chez des amis... Bref impossible de commencer ma journée ou d'entreprendre quoi que ce soit sans avoir fumé... Aujourd'hui, ça fait plus de 6 mois que je n'ai pas pris un carton ou un para de MDMA et ça fait 6 mois que je cherche à arrêter la cannabis. J'ai eu quelques arrêt de 2 ou 3 jours pendant les 6 derniers mois de 2015 et depuis le début d'année, j'avais plus rien en stock jusqu'à mardi dernier (et j'en ai fumé qu'un depuis, et le soir). Et je remercie ma psy de me dédramatiser la chose, ça aide à pas replonger dans la fume quotidienne. Quand j'arrête, pas d'angoisse liée à l'arrêt, c'est plutôt les événements de la vie que j'ai du mal à encaisser (en même temps, ça fait 10 ans qu'à chaque fois que j'ai un coup dur je fume...) mais je vais en parler avec ma psy et on trouvera des moyens de les surmonter sans cannabis...

Et je suis d'accord, en parler, surtout avec des gens dans la même galère, ça fait un bien fou... Alors entraidons-nous on n'en ressortira que plus forts.

Bon courage à nous tous!

Profil supprimé - 19/01/2016 à 07h35

Bonjour Shiva,
Bravo pour ton arrêt et bon courage pour le pérenniser. Je te félicite de tout coeur.
Mon psy était mon blog et quand j'ai sentie que je n'en avais plus besoin je l'ai détruit. Je partage cette phrase tirée du film "cheval de guerre" car elle m'aide beaucoup à ne pas flancher :

"Il faut s'imaginer survolant un monde en guerre, en sachant qu'on ne doit surtout pas regarder en bas.
On doit regarder droit devant, sinon on ne rentre pas chez soi !
Et entre nous, qu'est ce qu'il y a de plus courageux que ça ?"

Profil supprimé - 25/01/2016 à 16h37

Bonjour a tous
J'ai lu tout vaut message et je me suis reconnu en certains points. Étant d'un tempérament dépressive je pense que ça complique les choses, il est très dure de réaliser si l'on fume a cause de se mal être ou si c'est la fume qui nous rend depressif... le fameux cercle vissieu

Je ne suis qu'au premier jour d'une nouvelle tentative d'arrêter bien déterminer a se que se soit la dernière. Je voudrais juste apporter mon point de vue sur les psy. Ils peuvent être d'une grande aide pour certains mais pas toujours mon expérience personnelle m'a appris qu'il y a aussi de mauvais professionnel (psychologue psychiatre...) Comme dans tout metier.
Il ne faut donc pas baisser les bras si se n'est pas le bon, que vous vous sentez incompris, il faut trouver

quelqu'un avec qui l'on se sent à l'aise.
Et j'ai donc banni les psychologues et psychiatres pour me tourner vers un hypnotherapeute qui m'a changer la vie, je me suis senti écouter comme jamais avant, pas juger, il ne cherchai pas a me coller une étiquette sur le dos. Ça m'a beaucoup aidé pour plein de chose (angoisse, deuils, sentiment de culpabilité) mais je n'est jamais eu le courage de lui demander de l'aide pour arrêter de fumer par peur d'arriver à arrêté le canabis. Ca paraître fou mais l'arrêt en lui même n'est pas angoissant c'est l'après qui fait peur... qu'est ce qu'il y a après... c'est la vrai question pour moi
Je pense franchir le pas prochainement ...
Bien que j'ai essuyer un paquet d'échec j'ai l'impression que chaque tentative d'arrêter est plus facile car je sais que j'y suis déjà arrivé bien que j'ai craqué a un moment ..
Un énorme courage à tous en parler et etre venu jusqu'ici est déjà une grande prise de conscience. Je pense que la clé c'est d'être entouré et soutenu, le courage suivra avec le temps
J'espère apporter un peu de soutien au autre sur se site et que cela m'aidera dans mon combat