© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Ma relation avec le joint

Par Profil supprimé Posté le 14/01/2016 à 19h26

Bonjour,

J'ai 32 ans et je suis une consommatrice assidue du cannabis. Au jour d'aujourd'hui je fume 1 à 2 joints en semaine le soir et 3 les weekends.

J'ai commencé à fumer à l'âge de 19 ans, mon petit copain de l'époque fumait et c'est comme ça que j'ai commencé. Au début c'était juste en soirée, de temps en temps les weekends. J'adorais ces moments, planer, être complétement stone en écoutant de la musique. Petit à petit j'ai appris à rouler et de temps en temps je m'achetais ma conso. Petit à petit ma consommation est devenue quotidienne mais j'avais un bon rapport avec le joint. J'aimais le fumer, j'étais bien dans mes pompes (meme sans), mes potes fumaient...

Puis à l'âge de 21 ans, suite à une rupture sentimentale dure à encaisser, je ne fumais plus par plaisir mais par besoin. J'ai besoin d'être déconnectée en permanence tellement je n'arrivais pas à accepter la réalité. Je ne sortais quasiment pas. Je rentrais du taff, direct je fumais mon joint que j'avais préalablement fumé. Les weekend je fumais jusqu'à 3 joints le soir, m'endormais vers 02h du mat, me réveillait à 06h, je me roulais un joint me rendormais, me levait mangeais, refumais, mangeais, refumait.... cette période à durée 1 an et demi. A ce moment là ce n'était pas une bonne relation que j'avais avec le joint. J'allais mal et il me rendait encore plus mal une fois la descente terminée. A ce moment en en ayant parlé avec mes parents je suis allé voir mon médecin traitant (actuellement en retraite) pour lui en parler. Jétais décidé à arréter de bédave. il ma donné du LEXOMIL que j'ai mal toléré mais j'avais réussi à arrêter de fumer, pendant plusieurs mois. j'allais mieux, j'étais bien.

Je ne sais plus pourquoi ni comment, mais j'ai repris un peu au début puis cest de nouveau redevenu quotidien mais j'étais bien dans ma peau, ca me plaisait de fumer. J'ai de nouveau voulu arrêter, je me suis automédiqué par des plantes (j'avais lu ca sur un forum) millepertuis et passiflore. Nikel, tout fonctionnait bien, j'avais décroché. Puis suite à un décès dans ma famille j'ai replongé... meme topo.... je fumais à nouveau tout les jours, mais en étant bien dans mes pompes.

J'ai ensuite rencontrer l'homme de ma vie. Il fume aussi tout les soirs (on fume ensemble). Nous avons un fils qui a 18 mois. Notre relation est stable. Nous sommes stables tout les deux professionnellement.

Seulement j'ai envie d'arrêter, tabac et shit et cette fois pour de bon.J'ai bien conscience que ce n'est pas le cas de mon homme. ca fait un moment que j'ai envi mais j'y arrive pas et ce n'est pas facile avec un fumeur ca ne m'aide pas...

Ma relation avec le joint me plait plus, c'est lui qui me domine, pas moi. Je ne veux plus etre dépendante de ça. Ca me tire vers le bas. J'ai des baisses de moral, je psychote à fond, je deviens limite parano. C'est devenu un besoin de fumer, je ne peux pas m'en passer. J'ai essayer de stopper, mais je craque toujours, les soirs sans shit je me sens irritée, énervée, des sueurs froides, insomnies... Je fume par besoin, c'est mon somnifère du

soir. Ca me rend créative je trouve, j'ai toujours beacuoup d'imagination quand je bédave avec des bonnes idées. (Je fais du scrapbooking, de patisserie).

Au jour d'aujourd'hui je ne veux me séparer définitivement du cannabis et du tabac. J'ai bien consience qu'il faut que je me fasse aidée, que je fais ma démarche seule tout en étant entouré par mon homme, je le fais pour mon fils aussi mais surtout pour moi j'ai pas envie de finir toute frippée marquée physiquement avec des troubles cognitifs (je bosse dans un hopital c'est mon quotidien) J'ai pris un rendez vous dans un centre d'addictologie. J'ai rendez vous lundi. Je stresse un peu, j'attend beaucoup de ce centre d'addictologie et j'espère qu'il me fera sortir de cet engrenage malsain. Je précise que mon homme ne s'arrêtera pas de fumer et je l'accepte tout comme lui accepte et me soutient dans ma démarche. On fumait dans la cuisine il fumera sur le balcon.

J'espère que je pourrais choisir d'avoir un traitement à base de plante, ca fonctionne très bien chez moi, je trouve ca plus sain.

J'espère que j'y arriverai surtout car je suis une tete de mule!! Je me sens prête d'un coté à faire le grand saut et d'un autre coté pas du tout. Pour le moment je continu de fumer, au moins jusqu'au rendez vous, le temps de dire adieu à mon joint et au tabac .

Merci de m'avoir lu, et n'hésiter à me conseiller.

Au plaisir de vous lire et je vous souhaite aussi une très belle année

9 réponses

Profil supprimé - 15/01/2016 à 14h10

Bonjour Poumbette,

Pour l'arrêt du tabac, je suis passé par la cigarette électronique et franchement, ça m'a aidé. Je fume plus trop de clope, juste une de temps en temps quand j'ai des fumeurs qui me tentent autour de moi et ça me dégoutte de plus en plus. Je penses bientôt ne plus fumer un clope parce qu'on va pas se le cacher, c'st vraiment dégueulasse...

Pour le CSAPA, c'est une excellente idée. Ils donnent des conseils, écoutent, proposent des solutions sans aucun jugement. En tous cas, ça m'a aidé. S'ils te proposent de voir un psy, saute sur l'occaz, ça aide encore plus.

Pour le coté insomnies, sueurs froides, irritabilité, énervement, je te conseille le sport. C'est con, mais ça fait beaucoup de bien. Un petit footing un jour sur 2 ça fait du bien et en plus, si t'arrêtes de fumer, tu va vite récupérer tes poumons. Courir, ça fatigue, ça calme bref, ça évite les nerfs et l'insomnie. Pour les sueurs froides, bah malheureusement, ça dure 3 à 4 jours et après ça passe. Le cap le plus dur pour moi c'est 3 jours.

Un conseil qu'on m'a donné, c'est de pas à tout prix vouloir arrêter de fumer mais remplacer cette sale habitude par une autre plus saine. J'essaye et petit à petit, ça marche de mieux en mieux.

Par contre, si ton homme fume, ça va vraiment être dur. Pour moi, c'était impossible. Si on a quoique ce soit à la maison, je vais le fumer. Et si j'arrive à me motiver, il suffit qu'elle me dise qu'elle a envie de fumer ou qu'elle fume pour que je la rejoigne... Imagine être affamé et ton homme mange un bon gros gâteau au

chocolat alors que t'as pas le droit d'y manger... Bah c'est pareil. Perso, quand j'ai arrêté, elle a dû arrêter en même temps que moi. Au début, elle m'en a voulu puis, au bout de quelques jours, elle m'a remercié. Maintenant, elle m'en veut d'avoir racheté. Mais s'il te soutient, il fera surement attention à pas te tenter. Puis les enfants, c'est la meilleure motivation.

Pourquoi pas t'inscrire dans un club de sport ou une activité comme le scrapbooking qui te permette de sortir le soir, sans fumer, et rencontrer du monde, peut-être te rendras-tu compte que tu as toujours de l'imagination, même sans fumer...

Profil supprimé - 15/01/2016 à 18h39

Bonsoir Schiva,

Merci de m'avoir lu et merci de ta réponse.

Je vais suivre ton conseil, si on me propose un psy je sauterais sur l'occasion.

Est ce que tu sais si ils nous mettent sous antidépresseur, ou anxiolitique pour diminuer les symptomes du sevrage?
Je n'ai pas envie de prendre ce genre de traitement.

Je fais déjà du sport, deux fois par semaine. ca me fait du bien.

Je commence une formation professionnelle en sophrologie dans 15 jours pendant presque 2 ans, et je continu de bosser en meme temps à taff. Cette formation va me demander beaucoup de travail et de pratique, je pense que c'est une bonne idée si je remplace l'habitude de fumer par des séances de sophrologue, ca ne pourra m'etre que bénéfique pour réussir ma formation et avoir mon diplome à l'issu.

Je veux aussi avoir du temps pour mon fils, il a que 18 mois et il adore quand je joue avec, il pourra encore plus profiter de sa maman

Pour mon homme, j'ai fais le chemin dans ma tête. Il n'arrêtera pas, mais je l'accepte vraiment. J'ai souvent pensé que je n'y arrivera pas sans qu'il arrête mais je suis prête maintenant à me dire que j'y arriverais sans lui imposer mon choix. j'ai accepter l'idée de me dire que j'avais besoin d'aide et qu'il n'y avait pas à en rougir d'où mon initiative du centre d'addictologie. Et je pense que naturellement mon homme arrêtera.

Pour le moment je fume toujours. Je me sens en "récréation" avant mon rendez vous. C'est dingue cette drogue, j'ai envie d'en fumer, et quand je la fume elle me met mal... il est temps de lui dire adieu vraiment

Profil supprimé - 18/01/2016 à 09h06

Bonjour !

Je me reconnais un peu dans ton message J'ai 26 ans et je vis en couple avec un consommateur de cannabis. J'ai vraiment tenté d'arrêter de fumer il y a 1 an et demi environ mais c'était bien trop compliqué. J'ai connu aussi l'insomnie, les sueurs, les cauchemars, l'angoisse, l'agitation etc. J'ai rechuté et aujourd'hui je fume toujours, des le matin souvent, entre 2 et 10 joints par jour. Je suis suivie dans un csapa, mais je te le dis SI TOI TU N'ES PAS DECIDEE A ARRETER ça fonctionnera pas. Ils pourront te donner des conseils, t'aider mais si au fond tu as envie de fumer, tu fumeras. Mais ça peut te permettre d'avancer et tu finiras par enfin voir que c'est de la merde la drogue lol. Moi j'aurais mis presque 2 ans à réaliser que ça me tire vers le bas,

que ce sera mieux sans, que je me sentirais mieux, que je reprendrais ma vie en main, enfin toutes les phrases qu'on te dit et qui ne prenne pas de vrai sens dans ta tête. Maintenanant je vois le négatif de ma consommation et le positif si j'arrête. Enfin bref j'ai envie d'arrêter ! Et de passer à autre chose. Il faut dire aussi que ça m'a complètement ecarté du bon chemin et que là j'ai pas d'autres solutions si je veux m'en sortir. Vivre avec un fumeur c'est compliqué pour arrêter. Mais maintenant je me dis que c'est un obstacle que je vais surmonter. J'ai envie de le surmonter. Je vois l'arrêt comme un défi, une route vers un chagement positif. Je me dis que je vais retrouver de la motivation, de l'envie, et avoir les idées plus claires. Il y des évènements qui font que c'est difficile à surmonter sans cannabis et une habitude qui se crée, j'ai du mal encore à m'imaginer ne plus avoir les yeux qui piquent, le sentiment de relâchement de mon corps et de mon cerveau qui se vide. J'ai peur d'avoir toute ma vie envie de fumer un joint... Enfin voila, tout ça pour dire qu'il faut vraiment avoir envie d'arrêter si on veut que ça fonctionne. Ne pas se forcer surtout. Bon courage

Profil supprimé - 18/01/2016 à 10h58

Bonjour!!

Tout d'abord, j'espère que ton RDV au CSAPA s'est bien passé et du coup je pense que ma réponse arrive un peu tard mais pour les anxiolytiques et tout ça, c'est toi qui décide si tu veux en prendre ou non, ils peuvent t'en proposer (mais je ne pense pas qu'ils le feront) mais ils ne te l'imposeront jamais. C'est ton choix d'arrêter, c'est ta thérapie, c'est toi qui décide. Si tu veux arrêter, si tu ne veux pas, si t'es prête, si tu ne l'est pas, si tu veux juste diminuer... Ils ne sont là que pour t'accompagner, t'aiguiller, t'écouter... Pas pour t'imposer quoi que ce soit.

Moi aussi je suis contre les traitements pour le cannabis. Parce que d'une, c'est une dépendance psychologique et remplacer la dépendance au cannabis par celle aux médocs, je ne pense pas que ce soit une bonne chose et de deux, parce que j'ai déjà essayé et ça n'aide absolument pas...

Pour le sport, si tu en fais c'est très bien et en effet, ça fait du bien... Comme dirait ma mère, y a pas de limite, ça fera jamais de mal et y a pas d'overdose possible (à part les courbatures bien sur ^^). Alors si 2 fois par semaine ça ne suffit pas, n'hésite pas à augmenter la dose... Et la sophrologie c'est encore mieux pour la relaxation, il faudrait que je m'y mette mais il me semble que c'est pas donné pour en faire régulièrement avec une sophrologue...

C'est super que tu penses être assez forte pour arrêter avec ton homme qui continue et j'espère que tu y arrivera. Et en effet, quand il verra les bénéfices sur toi, je pense que ça lui fera un petit électro-choc et qu'il te suivra.

Et moi ça me fait la même, avant de fumer, je me dit qu'il faut que je fume, que ça va m'aider à surmonter et une fois le joint allumé, les effets qui montent, ça y est, tu te dis qu'en fait ça a rien changé, si! c'est pire qu'avant, que t'aurais mieux fait de pas rouler... C'est vraiment de la merde!! (bon en même temps on appelle ça du shit, on se demande bien pourquoi...)

Pour répondre à ninoninon, en effet, il faut avoir envie pour arrêter, mais il faut aussi trouver des moyens de remplacer le pétard dans les moments où ça va pas... Moi j'ai envie d'arrêter, quand ça va bien, pas de souci mais en ce moment (après 2 semaines d'arrêt), je replonge. Pourquoi? Parce que j'ai plein de soucis, que je peux pas les régler, que ça m'angoisse et que je ne connais pas de moyen de calmer cette putain d'angoisse sans mon joint du soir (bon, y a du progrès, avant c'était de bon matin)... Mais en effet, si on a pas envie, on risque pas d'arrêter mais il n'y a pas que l'envie qui rentre en compte.

Bon courage et au plaisir!

Profil supprimé - 18/01/2016 à 12h17

Bonjour à tous,

Mon rendez vous n'est que ce soir mais j'ai décidé d'arrêter aujourd'hui. Pour le moment je n'ai pas pu résister à ma clope du matin mais la je n'en fume pas, j'ai envie mais je tiens bon. On verra pour le pétard du soir mais je pense que je suis prête.

Je me suis mise sous plantes : ginseng, mélisse en infusion et valériane. J'aime beaucoup la phytothérapie. On verra si ca m'aide ou pas mais ca ne pourra pas me faire de mal.

Je commence ma formation professionnelle en sophrologie lundi prochain, c'est vrai que c'est pas donné de faire de la sophrologie par un sophrologue... Je vais apprendre le métier avec cette formation, ca ne m'apportera que des bons outils.

J'ai laver mon manteaux, pour pas avoir l'odeur de la clope et du shit lol.

Profil supprimé - 18/01/2016 à 16h35

Bonsoir

Très sage décision d'arrêter de bon matin. Au moins, tu auras tous tes moyens pour en parler pendant ton RDV.

Un conseil, ne cherche pas à tout prix à arrêter clope et pétard en même temps, ça risque d'être un peu dur. En effet, la phytothérapie c'est mieux que les médocs et ça aide bien, au moins à calmer le manque et les nerfs qui montent.

Si tu as trop de mal ce soir pour celui du soir, pense que les 3 premiers jours sont les plus durs et qu'après ça va comme dur des roulettes.

Bon courage!

Profil supprimé - 19/01/2016 à 07h57

Bonjour à tous.
Bravo Poumbette pour ton arrêt, continue !
Si tu es motivée tu vas y arriver.

Profil supprimé - 21/01/2016 à 19h57

Bonjour à tous,

J'en suis à j5 de mon sevrage. Et ça se passe plutôt bien je suis même fier de moi. C'est plus facile que ce que je pensais. Je me sens déjà mieux dans ma tête même si c'est que le début et que je dois poursuivre mes efforts. La clope j'ai un peu plus de mal mais j'en fume pas plus de 5 contre un presque 1 paquet avant. À très bientôt à tous

Profil supprimé - 22/01/2016 à 23h17

Super Poumbette continue !