© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

LAISSE MOI T'ARRÊTER...

Par Profil supprimé Posté le 19/01/2016 à 09h40

Bonjour à toutes et à tous,

J'ai 19 ans et je suis consommatrice régulière de cannabis depuis l'âge de 15 ans. Il y a bien longtemps j'étais une fille qu'on disait belle, intelligente, tout le monde croyait en moi et moi aussi j'avais confiance en moi, en l'avenir et en mes capacités.

Et un jour le cannabis est rentré dans ma vie... Je ne pourrai pas vous décrire ce jour là car en effet je l'ai oublié, du moins j'ai oublié ce que j'ai ressenti, et c'est bien ça le problème qu'est ce que je n'oublie plus ? Qu'est ce qui n'a pas disparu. Il faut quand même revenir en arrière pour comprendre comment il est possible de passer d'une situation où l'avenir semblait radieux à aujourdhui ou mon avenir est incertain et où je remet ma place dans ce monde en cause.

Comme je disais j'ai commencé à fumer a l'âge de 15 ans, a l'époque j'étais en internat et qui dit internat dit la vie avec les copines. Alors on a commencé à fumer un joint à plusieur tous les soirs, puis petit à petit c'était un joint par personne mais nous restions ensemble et je ne me rendais pas compte que je m'entraînais dans une forte dépendance à ce poison... Je me suis rendue compte que j'avais un grave problème avec le cannabis lorsque j'ai commencé à fumer seule sans personne autour de moi. J'ai commencé à fumer seule dans des moments d'angoisse mais etant quelqu'un d'angoissé en permanence j'ai vite compris que j'avais besoin de ma dose de cannabis quotidiennement.

À partir de là on peut dire que ma vie a totalement changé, je suis passée de la fille jolie que tout le monde remarquait à la fille jolie qui avait arrêté de prendre soin d'elle. La fille qui arrivait le matin en cours completement défoncée et qui passait ses journées à dormir sur la table au lieu d'écouter. Personne ne s'est vraiment inquiété car je continuais à avoir des bonnes notes. Cependant je pense qu'on a remarqué que je devenais de plus en plus angoissée, en effet mes angoissee se lisaient sur mon visage mais aussi se voyaient car elles ont commencé à devenir physiques c'est à dire des crises de nerfs à tout bout de champ, le coeur qui palpite et maintenant 4 ans que j'ai une boule a l'estomac que je n'arrive pas à faire partir. Et vous savez pourquoi ca ne part pas ? C'est parce que tous les jours de ma vie sans exception je me regarde et je me degoute et pour que vous compreniez je vais simplement faire une liste de tout ce que j'ai pu ressentir à cause du cannabis... Je n'ai plus aucune motivation (j'ai arrete mes etudes lors de ma deuxieme année), j'ai l'impression d'être vide de reflexion, j'ai l'impression de n'être touchée que par certaines choses qui finalement sont du à ma paranoïa, je suis agressive en vers les personnes qui m'aiment et qui veulent m'aider, je n'ai plus aucune confiance en moi, j'ai perdu tellement de capacités intellectuelles que je ne crois plus pouvoir étudier quoique ce soit en effet je n'arrive pas à rester concentrée plus de 2/3 minutes sur quelque chose qui ne m'intéresse pas, j'ai un comportement auto-destructeur toutes les choses qui me font du bien je m'en méfie mais je les pousse tellement à bout que je les perd, physiquement j'ai l'impression d'être un cadavre tout droit sorti de sa tombe et tellement de choses qui me font comprendre que le cannabis n'est qu'un poison dans ma vie et que meme si à un moment donné j'ai cru en ses bienfaits aujourd'hui je sais qu'il m'a détruit qu'il a emporté avec lui une partie de moi que je ne retrouverai jamais.

J'aimerai être comme lui et partir en fumée lorsqu'il me consomme, car oui il me domine il me controle et c'est lui qui fume ma vie un peu plus de jours en jours.

Aujourd'hui j'ai compris qu'il fallait fuire ce poison qui détruit ma vie et mes relations, j'ai perdu mes amis et hier soir j'ai perdu l'homme que j'aime car il n'en peut plus de mes crises de folie, d'hysterie mais il ne comprend pas à quel point je n'arrive plus à me contrôler à quel point je suis dévastée et comment dire à un homme qui vous regarde avec admiration que vous n'êtes qu'une moins que rien qui n'a aucun avenir devant elle, qu'une toxico qui est consciente de l'être mais qui n'arrive pas à s'en sortir?

Je m'adresse à toi maintenant cannabis oui je te parle car c'est toi qui m'a donné cette folie, et je te parle pour te demander de partir et je t'en supplie laisse moi t'arrêter...

Merci d'avoir lu les confidences d'une jeune fille désespérément désespérée,

Au plaisir de lire vos reponses qui j'espère m'aideront à avancer dans ma démarche

3 réponses

Profil supprimé - 19/01/2016 à 17h43

Bonjour ornene,

Je vais d'abord commencé par te dire que j'aime beaucoup cette manière de rédiger, de s'adresser directement à la substance, des faire de jolies métaphores et autres figures de style qui sont (ça se voit) toutes naturelles et font que ton récit est extrêmement agréable à lire. Je pense aussi que beaucoup vont se retrouver dans ce que tu racontes, en tout cas, moi c'est le cas.

J'ai tout comme toi ces problèmes de sautes d'humeur, ces angoisses, ce stress permanent, cette poitrine comprimée au point qu'on a l'impression d’étouffer, je m'engueule régulièrement avec ma copine à cause de ça, j'ai aussi arrêté mes études au bout de deux ans (et je n'ai réalisé que récemment que c'était à cause du pétard), je me suis endetté (pas qu'à cause du cannabis) et très peu de choses m'intéressent. Et encore, j'en passe...

Tout d'abord, dis toi que ça ne fait que 4 ans que tu fumes et du coup, ton arrêt seras plus facile. Moi, ça fait 10 ans...

En plus, tu n'as que 19 ans, la vie te sourie, tu n'es qu'à l'aube de la vie, tu peux encore reprendre des études, te refaire un parcours professionnel, etc... C'est bien que tu aie déjà conscience que le cannabis a réduit tes facultés cognitives mais ce que tu oublie (ou ne sais pas) c'est qu'en arrêtant de fumer, tu va en retrouver une bonne partie et le reste reviendra en le travaillant. Tu vas aussi retrouver tes rêves qui permettent de résoudre de nombreux conflits...

Je ne pense pas que ton angoisse soit due uniquement au cannabis, vu ce que tu racontes, il doit y avoir plein d’événements de ta que tu ressasse (consciemment comme inconsciemment) et qui te font monter l'angoisse. L'angoisse est une peur irrationnelle et incontrôlée (en tout cas selon moi). Bref, je ne sais pas si tu vois un(e) psy mais ça peut vraiment aider. Par contre, je te déconseille les anxiolytiques qui ne vont que déplacer ta dépendance à un produit illicite sur un produit licite...

Pour ce qui est de l'arrêt du pétard, les 3-4 premiers jours d'abstinence sont les plus durs (angoisse, nerfs,

insomnies, sueurs froides...) et je te conseille de te motiver à courir (même si tes poumons vont t'en vouloir sur le moment, tout ton corps te remerciera le soir), de trouver des occupations contre l'ennui, de t'entourer de personnes à qui parler, bref, il faut s'occuper l'esprit. Je te conseille aussi d'aller en CSAPA où tu seras écoutée, conseillée...

J'espère que ces conseils t'aideront à avancer dans ta démarche et que tu te réconciliera avec l'homme que tu aimes (s'il t'aime aussi, il comprendra, sinon, tu trouvera forcement mieux).

Au plaisir de relire tes confidences d'une jeune fille prochainement anciennement désespérée...

Profil supprimé - 22/01/2016 à 23h36

Non c'est faux ! le cannabis ne t'a rien pris que tu ne puisses récupérer après l'arrêt. Maintenant, que tu es tombée au fond du trou, soit tu remontes soit tu t'acharnes à détruire ton avenir.
Allez remonte, de tout coeur je te tends la main, copine ! Moi ça fait un mois que j'ai arrêté et je t'assure que mon cerveau se remet à carburer en mode formule 1. Avant, je ne lisais plus du tout, tellement j'étais défoncée à longueur de temps. Maintenant je dévore des livres et des livres, aussi facilement que je me roulais un joint. Et qui sait ? peut-être que l'homme que tu aimes reviendra ? ou tu réalisera qu'il n'était pas fait pour toi. En clair, sauve ta peau, car le cannabis jamais ne décidera de lui même de te quitter, et tu le sais très bien. Bon courage !

Moderateur - 08/02/2016 à 14h29

Bonjour Ornene,

En effet il s'agit d'un très beau texte, bien écrit. Ne serait-ce que cela montre que vous avez gardé certaines capacités et vous devriez avoir plus confiance en vous à ce sujet. Comme le dit "STOPCANNA", l'arrêt vous permettra de récupérer vos capacités, soyez-en sûr. Actuellement c'est la consommation de cannabis qui a une mauvaise influence sur vous mais si vous vous en débarrassez vous découvrirez que rien n'est vraiment définitif.

Si vous souhaitez arrêter vous pouvez trouver une aide gratuite auprès d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous les répertorions dans notre rubrique "Adresses Utiles" et il vous suffit d'entrer votre ville : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Vous avez du talent, vous pourrez reprendre vos études. Drogues info service sera à vos côtés si vous souhaitez continuer à en parler.

Cordialement,

le modérateur.