© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Besoin d'aide et de soutien

Par Profil supprimé Posté le 25/01/2016 à 14h54

Bonjour, je ne sais pas où commencer je n'ai pas l'habitude de parler de moi.
Voilà j'ai 24 ans cette année, j'ai commencé à fumer du cannabis a 16 ans principalement car j'étais mal dans ma peau, extrêmement timide, aucune confiance en moi donc peu d'amis. Le but etait donc de me sociabilisé mais aussi car j'ai rencontré mon compagnon qui lui fumait régulièrement, je pensai donc que cela nous fesai un point commun.
J'étais a l'époque passionné de coiffure que je pratiquait depuis déjà 2 ans en alternance j'ai donc commencé un CAP pleine de projets. Et voulais plus que tout être maman (certainement en imaginant donner un sens a ma vie.)Mais au fil des mois les crises d'angoisse on commencé, stress permanent , perte d'appétit...
Et a 18 ans premier appartement avec mon cheri ! Super, enfin chez nous c'était le rêve...
Avant que j'ai eu le temps de comprendre quoi que se soit ça a été petard dès le reveil car l'angoisse été la dès que j'ouvrais les yeux , impossible de me rendre au travail trop peur d'être jugé en permanence (et quand vous travaillez sur la tete d'une personne qui vous regarde dans le miroir pas facile a gérer) je devenait parano donc arret de travail a répétition jusqu'à la fin de mon CAP que j'ai eu malgré tout. Il m'est même arrivé d'insulter de parfait inconnu qui avait eu le malheur de me regarder en pleine rue me sentant prise pour cible.
Inutile de dire que j'ai arrêter de travailler donc plus aucun projet professionnel. Le seul projet qui me restait été un enfant que je n'arrivais pas a avoir certainement du au nombreux petard que je fumai et a la perte de poids qu'ils entraînaient. J'étais passer au stade anorexique donc même plus de menstruation... Une vie rythmé par les pétards levé a 18h couché a 7/8h du matin obliger de vendre pour pouvoir payer notre conso... puis sont venu les problèmes de couple... Mon compagnon fumait tout autant mais gérer très bien donc ne comprenait absolument pas mon état... et la depression a commencé, les appel au secours ... (tentative de suicide) Les cambriolage aussi... (15 bonhomme qui debarque dans 20m2, parce que vous leur avez pris leur business, couteaux sous la gorge de mon homme, ma petite soeur de 8 ans que je gardais, enfermé dans la salle de bain... 2 fois a 15 j d'intervalle pendant les fêtes de Noël ca choque je vous assure....)
Jusqu'au départ précipité de mon compagnon du jour au lendemain un mardi... effondré j'ai appelé ma psychologue pour une entrée en clinique psychiatrique d'urgence j'avais 19 ans.
Entrée en clinique le vendredi.
Première tentative de sevrage ! j'ai tenu une semaine sans fumée mais j'ai vite liée des liens avec les autres fumeurs qui n'était pas la de leur plein gré... au bout d'une semaine, première sorti autorisé et la bien sur le manque a été plus fort me voilà parti acheté 25grammes... retour a la clinique le soir pas de fouille donc l'esprit tranquille et j'étais parti pour 5 semaines de clinique psy gaver de 5 traitement différents (pas les moins fort) qui fesait de moi un légume mais ne m'empêcher pas de fumer mon petit bedo tout les soirs dans la douche... j'ai même écouler se que j'avais en trop dans la clinique (j'en suis pas fière).
4eme semaine je n'en pouvais plus d'être enfermé ,plus du tout dans l'optique d'arrêter j'ai commencé a m'en prendre aux médecins, que c'était inadmissible que je ne puisse pas sortir alors que j'étais rentrer de mon plein gré... une semaine après et non sans mal j'étais dehors !!! Et de nouveau avec mon ancien compagnon...
Me voilà reparti pour 2 ans a fumer, ne rien faire, pas de revenu, de moins en moins de potes, T.S a répétition... l'angoisse est telle que je ne sort plus seul, aller acheter une baguette est devenu une epreuve insurmontable... Et après toutes ses années perdu je crois voir le bout du tunnel en découvrant que j'étais enceinte.

A 21 ans donc... Mais rien du tout, enceinte ou pas je n'arrivais pas a arrêter enorme déception personnel, incompréhension de mon compagnon, couple au bord de la rupture et gros souci pendant la grossesse.(on m'annonce que je vais perdre mon bébé moins d'une semaine après la découverte de ma grossesse...) comment arrêté de fumer dans des conditions pareil... nouvel échec, j'ai donc continuer à fumer 2 petard par semaine en augmentant au fil de la grossesse que j'ai belle et bien mené à terme. Aout 2014 j'accouche et la désillusion on me pose ma fille dans les bras pour moi c'était censé être l'élément déclencheur mais a la place juste un sentiment d'avoir fais une erreur monumentale, et que j'allais être une mère horrible ...
Me voilà 1an et demi après, 1 ans et demi pendant les quels j'ai essayé de nombreuses fois d'arrêter sans succès. Je me sent plus bas que terre de faire vivre a ma fille et mon compagnon cette vie horrible où je me lève le matin en colère d'être réveiller , où je me met a hurler parce qu'un truc est tombé ou que ca va pas assez vite, me met a pleurer parce que ma fille joue avec mes nerfs, pleure ou bien parce qu'elle me renvoie mon image et mon comportement si colérique et impatient a la figure a chaque fois qu'elle s'énerve pour rien.. je suis devenu extrêmement vulgaire.je me sent impuissante face a elle. Elle passe ses journées enfermé dans un appartement parce que maman a peur de sortir dehors et d'être jugé meme ouvrir la porte pour regarder le courrier est une epreuve (on ne sait jamais si quelqu'un passe devant au même moment. .. pff) sont seul moment a elle c'est la crèche 1 fois par semaine ou elle peut profiter.
Je me vois donc depuis des années m'enfoncer a petit feu consciente de tout mais incapable de reagir... Je ne contrôle plus aucune émotions, ne prend plus du tout soin de moi, ne mange rien, un repas me fais 2jours (pas besoin d'énergie pour rester le cul sur un canapé toute la journée)
, je ne voit plus personne (j'ai garder 1 copine du collège que je vois 2 fois par an) et c'est réellement la seul personne avec qui je n'ai pas perdu contact hormis la famille proche. Autant vous dire que les rapports avec les autres sont compliqué rien a raconté le sentiment d'ennuyer les gens je decroche très vite quand j'ai la rare occasion de voir quelqu'un car je rumine mentalement "il doivent me trouver nul" " se moquer de moi" " je vais me ridiculiser si j'ouvre la bouche.. mais si je dis rien il vont me prendre pour une mal poli ou croire que je mennui" ...un cauchemar. Je passe donc la soiree a l'écart a écouter les gens... et je perd mes mots ou le fil de la conversation voir ne sais meme plus de quoi je parlais en plein milieu d'une phrase. Voir ma famille devient une angoisse, peur qu'il se rende compte de quelques choses eux qui croi que j'ai arreter de fumer depuis si longtemps, peur de les décevoir une nouvelle fois...
Je me demande aujourd'hui se que je vais devenir sans la fume et cela m'angoisse énormément je ne sais pas qui je suis devenu et qui je vais retrouver en arrêtant, moi qui été si patiente et serviable...
Aujourd'hui j'arrête une nouvelle fois en espérant que se soit la bonne et en espérant avoir quelques messages de soutiens pour ne pas replonger comme a chaque fois au bout de quelques semaines... et si jamais je peux aider quelqu'un bien que perdu moi meme se sera avec grand plaisir.
Mon histoire est cetainement décousu, incompréhensible et bourré de fautes je m'en excuse. merci a ceux qui auront eu le courage de lire jusqu'ici .

7 réponses

Profil supprimé - 27/01/2016 à 08h36

bonjour Shasha! tout d'abord je veux te dire que je suis en cours et qu'on est 3 à avoir lu ton commentaire. Moi je voudrais te dire que tu as eut le courage de tenir jusque ici tu es très forte, biensur je pense que tu devrais tout faire pour ta fille , arrêter pour elle , mais tu ny arrivera pas sans aide , il faut que tu en parles a ton entourage , certes ils seront un peu déçus mais feront tout pour t'aider à sortir de cette impasse. Il faut que tu manges aussi , tente de faire du sport ou de la marche ça aide aussi (te promener avec ta fille par exemple)

on t'apporte tout notre soutien ! moi Axel et Sébastien

PS: regarde le film "Christine, 13 ans "c'est un très bon film qui fait réflechir

Moderateur - 28/01/2016 à 16h50

Bonjour Shasha,

Nous, à Drogues info service, on vous soutien. Nous comprenons tout à fait votre angoisse à l'idée d'arrêter, à vous demander qui vous allez découvrir une fois que vous serez débarrassée du cannabis. Mais ne pensez-vous pas que qui que cela soit il y a de grandes chances pour que vous finissiez par avoir une meilleure image de cette personne ?

Ce qui nous marque dans votre récit c'est que si vous parlez d'un psy, vous ne parlez pas d'une autre prise en charge. Avez-vous trouvé le moyen de vous faire aider pour arrêter ? Pensez-vous que vous arriveriez à trouver le courage de sortir et d'aller à un rendez-vous avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) ? Nous répertorions ces centres dans notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles Nous savons que cette démarche peut être difficile et angoissante mais les professionnels dans ces centres sont vraiment à votre écoute et peuvent vous apporter une aide concrète.

Si c'est trop dur alors vous avez raison : commencez par ces forums, par notre ligne d'appel téléphonique ou nos chats de l'après-midi. En racontant vos efforts dans ce fil de discussion vous provoquerez probablement le soutien d'autres Internautes. Vous ne serez déjà plus toute seule sans être obligée de rencontrer d'autres personnes. Et puis, en racontant ce qui se passe vous l'extérioriserez et vous donnerez plus de moyens de le surmonter. Même si vous n'y arrivez pas vraiment je vous conseille d'essayer de le raconter, sans honte, sans fard, car nous ne vous jugerons pas.

Nos équipes sont à votre disposition, d'autres Internautes aussi sans doute.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 29/01/2016 à 02h31

Bonjour ShaSha ! Ou plutôt bonsoir, il est tard à l'heure oú je t'écris ce message. Je voulais que tu sache que je te soutiens. Je suis un homme seul, pas d'enfant ni de copine, mais je comprend ta situation. Je suis moi même "Addict" à la fumette depuis environ une dizaine d'années. Çela fait une semaine que j'ai pas fumé, et c'est très dur pour moi aussi. Je ne dort plus ou très peu (il doit être plus de 2h du mat' à l'heure oú je te parle et je suis pas prêt d'arriver à dormir même si j'en est envie). Comme toi je me sens angoissé, stressé. Demain je vais voir un médecin .. J'ai déjà essayer d'arrêter auparavant mais sans succès . Tout ça pour te dire que tu est loin d'être la seule a galèrer avec ma fumette .

J'aimerai que tu ailles mieux, pour toi et aussi pour ta fille. Tu as déjà eu le courage de venir parler de ton mal être ici, déjà une bonne chose celon moi . Ça libère .. Tu ne dois pas avoir peur du monde extérieur au point de plus vouloir sortir de chez toi. Tu sais j'aimerai pouvoir venir te voir oú te parler , t'accompagner faire tes courses, boire un verre avec toi. Sans te juger .personne n'est parfait . Et je suis loin de l'être . Mais la solitude cest pire que tout celon moi . Il faut que tu arrive à te recréer un minimum un cercle d'amis . Que tu ne reste pas seule h24 dans ton canapé . Plus facile à dire qu'à faire je le sais bien . Je suis comme toi . Cest pour ça que je te comprend . Je pense notamment que lorsqu'on est accro un jour , on l'est pour toujours . Ça ne veux pas dire qu'on ne peux pas arrêter complètement, si on peux, mais ça prend du temps . As tu essayer de diminuer ? cest peut être plus simple que d'arrêté net . Moi je pense que je vais faire ça . J'étais habituer à fumer entre 5/10petard par jours . Et arrêter net ben je galère comme un porc . Insomnie, stress, anxiété, transpiration..

J'ai 25ans, Je suis malheureusement pas psychologue mais j'espère de tout mon cœur que tu vas t'en sortir . je te soutiens encore une fois et espère que tu vas aller mieux . On peux se parler si tu en ressens le besoin. Bon courage et sois forte !

Profil supprimé - 29/01/2016 à 13h52

Je n'ai pas compri tout le fonctionnement du site je n'arrive pas à repondre au gens qui me soutiennent sur se fil...
Un enorme merci a vous, vous êtes vraiment d'une grande aide a mon sens !!!
J'en suis a 5 jours sans toucher au moindre pétards (10 clopes par jour au lieu de 10 petards si c'est pas beau ça) et ca me paraît tellement "simple" cette fois si, je n'en reviens pas. Lundi a été très dur mais mardi j'ai commencé a sentir du mieux, mercredi j'avais retrouver le sourire et l'envie de plein de choses. Depuis je me sent réellement mieux et plus forte bien qu'il y ait des moments de grosse fatigue dans la journée et que c'est très dure de contrôler les sentiments (la colere surtout) qui me submerge par moment que j'avais l'habitude de cacher derrière un bon gros splif... Mais a aucun moment j'ai eu l'envie de fumer car j'ai bien compris que la fume etait mon ennemi pas mon pote et que c'est elle qui m'amener à être mal et a en redemander encore et encore. J'ai repris le contrôle et ca fais un bien fou. Jour après jour la peur s'estompe car je vois que je ne suis pas si différente sans mais juste plus sereine et heureuse...
Je ne sais même pas comment vous remercier c'est un tel soulagement de se sentir soutenu...
Cela aura été une vrai prise de conscience d'écrire mon histoire et de pouvoir la relire a tout moment pour ne pas oublié se désespoir que j'avais il y a encore si peut de jour... le temps fera le reste même si je ne compte pas me retirer de se site qui est d'un soutien incomparable. J'espère a mon tour pouvoir donner de l'espoir a tout ceux qui en ont besoin... C'est POSSIBLE de décrocher et je compte bien le prouver sur la durée...

Moderateur - 29/01/2016 à 14h13

Bonjour Shasha,

Voilà quelque chose qui fait plaisir à lire ! Tenez bon, vous tenez le bon bout ! N'hésitez pas à continuer à raconter ce qui se passe pour vous ici. Merci de votre soutien aux autres aussi, tout en humanité et solidarité et c'est important

Bonne continuation,

le modérateur.

Profil supprimé - 31/01/2016 à 13h57

Bonjour Shasha,

Tu peux être très fière de toi ! Tu es une mère qui déchiiiiiire

Profil supprimé - 01/02/2016 à 08h26

Bonjour,
Me revoilà après un weekend pas extraordinaire, je dirais même une descente au enfer... le samedi a été très dur les habitudes sont bien présente et il a fallu que je me batte toute la journée mais ça allait encore a peu près, le soir beaucoup moins mais après avoir parler 2h a une personne du site a 2h du mat je m'étais calmer

un peu j'ai pu dormir ... le dimanche c'est passer en famille donc même si j'ai eu des monté d'angoisse j'ai reussi a tenir le coup toute le journée, mais le retour a la maison a été horrible... Je suis extrêmement fatigué et n'ai plus la force de me battre... j'ai passer ma soirée à pleurer, et j'ai eu une grosse crise de bien 2h a être réellement au plus mal... envie de mourir (mais cela n'est plus une option pour moi je suis maman donc l'impression d'être prisonnière de mon mal être) je ne savais même plus pourquoi j'arrêtais alors qu'un petard m'aurait tout fais oublié... impossible de penser a quoi que se soit d'autre que mon mal être et je n'en avais même pas envie, pas envie de manger ou d'avoir la moindre source de plaisir... juste l'impression de vouloir me punir d'être aussi conne d'avoir commencer de fumer et même d'avoir décidé d'arrêter, qui ma entraîné dans cette passe si dure... même au moment de la re descente de cette crise, je me sentais mal de voir que j'étais en train d'aller un peu mieu et de ne plus avoir ses idées sombre alors que je ne voulais pas être heureuse a se moment là... j'ai commencé à me poser énormément de questions est ce réellement du au cannabis ou est ce que tout ca ne cache pas une maladie mentale plus grave... je présente absolument tout les symptômes bipolaire... Je ne sais pas si la consommation excessive peut entraîner des symptômes similaires ou si j'ai bien un trouble... Mon compagnon ma soutenu bien que je pense qu'il a du être choquer de tout se que j'ai pu dire et j'ai fini par m'endormir dans se bras après une soirée interminable .. Aujourd'hui je suis plus que fatigué... exténué... Plus aucune force, je pleure... car malgré toute cette passe plusque dur j'ai une petite de 1ans et demi a géré h24 alors que me gérer moi même est déjà horrible et impossible... mais il faut bien se lever quand même tous les matins pas le choix elle va pas s'occuper d'elle même si petite bichette... voilà pour le moment j'ai juste l'impression de faire vivre un calvaire a mon compagnon et ma fille... et ne sais plus comment retrouver de l'énergie....