© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

On veut dire stop au cannabis

Par Profil supprimé Posté le 02/02/2016 à 11h30

Bonjour,

Nous sommes un couple de 19 ans, vivant ensemble depuis un peu plus d'un an et étant en relation depuis 4 ans.
On a vécu la même histoire concernant la fumette, et aujourd'hui on souhaiterait passer à autre chose après plus de 3 ans de fumette.

Tout à commencer quand nous étions au lycée, où nos amis ont rapidement commencés à fumer des joints après les cours. Nous avons commencé aussi, mais vraiment très peu (quelques taffes).
Arrivé en dernière année de lycée, on fumait de plus en plus, allant jusqu'à couler de temps en temps en journée car on était tous ensemble.

Après le BAC, direction la fac. On a que très peu fumer jusqu'à la rentrée, ensuite nous nous sommes remis à fumer un peu toujours entre potes, jamais seuls. Des amis coulaient dans des bangs de plus en plus, alors on a voulu aussi essayer... Et là à été le pire, on coulait 4/5 douilles par jour, mais très peu de joint car, étant étudiants, l'idée de faire des économies était aussi présente. Mais après quelques bad trips et des problèmes physique (toux, trucs jaune/noir dans la gorge), et surtout une grosse perte de motivation (arrêt des cours, on ne faisait rien de nos journées), on décide d'arrêter, du jour au lendemain.

On achetait plus de shit ou de verte, mais on fumait avec nos potes dès qu'on pouvait.
Nous nous sommes ensuite installés ensemble, comme un nouveau départ !

Mais on a vite recommencer à acheter dans la rue, et de ce fait, nous sortions de moins en moins pour rester à l'appart, tous les jours. On c'est éloigné de nos amis fumeurs et non-fumeurs, pour rester à regarder des films et des séries.
Notre consommation à augmenter, on fumait toute la journée, on avait plus aucune motivation, plus vraiment d'ami, personne à qui vraiment parler.
Aujourd'hui, on continue de fumer ainsi, toute la journée et la soirée.

On tente de rester confiant et motivé chaque jour, mais on sait aussi que l'on n'arrivera pas à l'être vraiment tant qu'on aura pas totalement arrêter de fumer. On voudrait se remotiver à sortir, à vivre de nouvelles expériences, et continuer sainement notre relation... Mais on arrive tout simplement pas à arrêter, voilà le problème...

On vous avoue que si vous avez quelques astuces/tuyaux/conseils pour arrêter au plus vite, on serait vraiment heureux, car ça commence vraiment à nous coûter cher et surtout psychologiquement, on voudrait aller

mieux, devenir plus confiant comme avant, et vivre tout simplement...
Sorry pour le pavé... ^^

1 réponse

Moderateur - 08/02/2016 à 14h43

Bonjour Erie,

Arrêter ensemble peut être un beau projet. Vous le consoliderez aussi si vous construisez derrière d'autres projets, rendus possibles parce que vous aurez arrêté le cannabis.

Comme vous avez déjà essayé d'arrêter ou diminuer plusieurs fois mais que cela a été suivi de périodes de reprise, je vous conseillerais de vous faire aider par des professionnels. Avoir des interlocuteurs permet de parler de ses difficultés à tenir mais aussi cela permet d'avoir une sorte de "miroir" auquel rendre des comptes. Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) vous permettraient déjà de faire le point sur vos envies communes à tous les deux. C'est une phase sans doute importante si vous voulez être surs de partir dans la même direction. De ces entretiens s'imposera à vous, ou non, que l'aide d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) pour arrêter vous est nécessaire. Les rendez-vous en CJC ou CSAPA sont gratuits et pour trouver les établissements les plus proches de chez vous consultez notre rubrique "Adresses Utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Cordialement,

le modérateur.