© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je me suis enfermée dans un cercle vicieux (cannabis)

Par Profil supprimé Posté le 11/05/2016 à 17h26

Bonjour à tous,

J'aurais 20 ans au mois de Septembre, ça fait 3 ans que je fume du cannabis, tous les jours depuis deux ans. Au début je ne me considérée pas dépendante car je me disais que je pouvais arrêter si je le voulais, ce n'était pas aussi important que ça l'est aujourd'hui.
Je fume 2g tout les deux jours, parfois 2g en une journée, ça dépend quand je suis avec des gens ou pas. Je fume le plus souvent avec ma petite amie, qui elle fume à la même fréquence que moi, depuis un peu plus longtemps.
Quand je reste un ou deux jours sans fumer, je me met très facilement en colère, je suis à fleur de peau et dès que je fume quelques lattes ça va beaucoup mieux, j'ai l'impression d'être moi-même.
Je ne sais plus comment me sortir de ça car pourtant j'aimerais arrêter, j'aimerais pouvoir dire stop au joint mais c'est devenu une habitude, je ne peux plus m'endormir normalement si je n'ai pas fumé avant, sinon je dors assez mal...
Comment faire pour me sortir de ça ? Sachant que mon cercle d'amis est fumeur en général, je ne sais pas si je pourrais dire non à un joint, j'ai peur de ne plus pouvoir m'en passer du tout, même une journée et d'en faire une priorité dans ma vie, alors qu'il ne faut pas car les vraies priorités sont plutôt d'être heureux, de construire son avenir ... Je suis perdue et je ne sais pas quoi faire.

Mdb

1 réponse

Profil supprimé - 11/05/2016 à 19h25

Bonjour,

Sachant a quel point il est difficile de se débarrasser d'une addiction, ce que je peux te proposer c'est de consulter ton médecin généraliste, il peut te donner de précieux conseils et te rassurer, tu peux aussi aller voir un psy, ils peuvent t'aider pour ça aussi. Tu peux d'ailleurs demander a ton médecin de te conseiller un psy pour t'aider.
Ensuite il ne faut pas paniquer car il n'y a pas de fatalité a avoir des difficultés pour arrêter, n'abandonne jamais même si tu fais des rechutes car tu te relève que tu tente encore et encore tu finira par arriver a t'en sortir.
Prendre une nouvelle habitude c'est comme la musculature (ça s'entretient), tu peux aussi aller a des réunions

d'association anti-drogue pour ceux qui sont dans une situation comme la tienne.
Et tu as déjà pris conscience des problèmes que t'apporte ton addiction, ça prouve que tu as la volonté de changer, en cela c'est déjà une victoire.
Bon courage, il n'y a pas de raison que tu n'y arrive pas.

Joie