© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Besoin de conseils.

Par Profil supprimé Posté le 19/07/2016 à 08h10

Bonjour à tous,

Je viens poster ici pour la première fois à la recherche de conseils qui pourraient m'aider car tout ce que je lis sur internet se résume à "faites du sport" et "occupez vous l'esprit".
Voilà mon problème; j'ai commencé à fumer du cannabis (shit ou weed sans distinction) dès que j'ai eu le droit de sortir (habitant dans un quartier difficile 80% de mes fréquentations étaient des consommateurs eux aussi, les 20% restant étant nos dealers). Je ne me suis pas rendu compte de suite de tout les effets néfastes du joint : antisociabilité ? On fumait tous ensemble donc difficile à croire, irritabilité, colère ? On passait beaucoup de temps à se battre et à casser ce qu'on trouvait juste pour l'amusement donc ça aussi c'est passé discret et puis faut dire qu'à 12/13 ans on pense pas vraiment aux conséquences de nos actes.
Ce n'est que vers mes 20 ans que ma dépendance s'est imposée et est devenue pesante. Je me suis rendu compte que je travaillais depuis 4 ans et que je n'avais pas un euro de côté (problème financier), pas de voiture, une copine aussi droguée que moi avec qui on se disputait dès qu'on avait pas notre drogue (irritabilité) et la même bande de pote qu'à treize ans avec qui on s'enfermer pour haïr le monde ensemble (sociabilité).
J'ai donc pour la première fois décidé d'arrêter, le plus logique pour moi a été de partir de chez moi puisque tout mon entourage était nocif pour moi. N'ayant rien qui me retenait j'ai tout lâché et suis parti faire ma vie à un peu plus de 900 km de ces gens. Ne trouvant pas de travail de suite c'est encore une fois la drogue qui s'est imposée, mais cette fois ci comme source de profit et ma tentative à donc été un échec puisque j'avais accès à la drogue sans interruption.
Me voici donc 5 ans plus tard, je ne deal plus car j'ai trouvé un bon travail, j'ai pris une voiture etc, les choses allant de mieux en mieux et étant un peu plus mâture que par le passé je retrouve l'envie d'arrêter, mais seulement j'en suis toujours à un peu plus de 300 euro de consommation par mois, je n'arrive pas à réduire impossible pour moi de ne pas fumer si j'en ai à portée de main ou de téléphone, après 48/72h d'abstinence je commence à être triste, à avoir des colères pour un oui pour un non (le chien qui écoute pas où le directeur qui critique le travail) et je craque forcément.
Pour le sport j'en fait depuis des années un pet à la bouche, idem pour la lecture et les jeux vidéos, il est donc très difficile de continuer ces activités sans le petit "plaisir" qui va avec. Je n'ai pas fumer depuis 24h environ et je sais que ça deviendra un supplice dans quelques heures, si vous avez d'autres conseils que fais du sport et occupe toi l'esprit : je suis preneur. Merci de m'avoir lu.