© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Cercle vicieux

Par Profil supprimé Posté le 24/08/2016 à 10h29

Bonjour,

C'est assez compliqué pour moi de parler de ma situation (je suis stressée à l'idée même de poster un message sur ce forum) mais je ne sais plus quoi faire.

Tout d'abord, il faut savoir que je suis atteinte d'une maladie génétique depuis que je suis enfant qui perturbe énormément ma vie (au niveau scolaire puis professionnel, et bien sûr psychologiquement)

A mon adolescence j'ai commencé à fumer des cigarettes et deviné quoi, c'était juste pour être comme mes amis, pour faire "cool" (stupide ado !)

S'en est suivi mon premier joint. Jusqu'à mes 20 ans, je fumais très peu de cannabis, je n'en achetais jamais et fumer en soirée de temps en temps m'allait plutôt bien.

J'ai toujours pensé que je ne serai pas accro, que je pouvais gérer sans problème ma conso.
Je précise que je n'ai jamais rien consommer d'autre que du cannabis.

Pourtant j'ai commencé à fumer réellement suite à plusieurs souci : ma maladie me causait de plus en plus de problème. Mes études ont été durs, et dans certaines entreprise, j'étais un peu le boulet malade qui avait des absences. Tout le monde s'en foutait en général. J'ai été licenciée à cause de Ca. Et comme tout le monde, j'avais des soucis perso de la vie comme des ruptures, des soucis financiers par exemple BREF je me sentais seule, perdu, assez déprimée a l'époque (voire carrément dépressive).

j'ai commencé à acheter des petits bout que je gardais assez longtemps et je ne fumais qu'un joint ou deux par jour. Parfois je ne fumais pas de la journée, mais ma consommation avait déjà augmenté et quelques mois plus tard j'ai rencontré mon compagnon qui fume régulièrement. Au début je me mettais dès stop du genre : pas le matin, pas tout le temps... Bien vite oublié. Il en rapportait très souvent et ce n'étais pas mes micro bout de shit. Du coup, j'en avais tout le temps sans rien demander, ni rien payer.

Plusieurs années sont passé, et aujourd'hui la situation est la même. Nous vivons sous le même toit et les joints rythme nos journées. Je travaille, lui aussi.

Le problème c'est que je n'en peux plus Parce qu'au début je m'échappais complètement. Je voulais fuir tous mes Demons et je pensais refouler les lotions grâce à la fume. Je me voile la face depuis longtemps ! Maintenant je fume tous les jours, plusieurs fois dans la journée et ma vie ne me ressemble plus. Je change, ma mémoire s'éteint, je suis en colère contre moi même mais j'ai l'impression d'être coincée. Sortir me soule, alors que j'adorais être avec mes amis, je préfère être dans mon canapé et attendre que le temps passe. Mon Appartement est juste un endroit où je me sens en sécurité ou personne ne peut m'atteindre ou me voir. J'ai honte et j'ai peur de ne jamais y arriver. En fait, j'ai l'impression que depuis le jour où j'ai réellement

commencer à fumer, je n'ai fais que prendre les mauvaises décisions. Et le pire c'est que je le sais et je culpabilise mais je continu quand même.

Je ne me suis jamais sentie aussi peu énergique, aussi fatiguée. Je regarde la vie défiler et je suis comme à côté, dans un autre monde.

Même si ma maladie me pèse toujours beaucoup, je me suis dis que ce n'était pas une excuse pour en arriver là, et qu'au contraire je devrais me préserver.
J'ai essayé de stopper plusieurs fois (échec échec échec) et maintenant j'aimerais vraiment que tout ça soit derrière moi. J'ai peur de m'enfoncer, de perdre tout ce que j'ai.

Je veux retrouver la personne que j'étais avant toute cette merde, mais comment faire avec des proches fumeurs qui ne veulent pas arrêter et avec cette habitude que j'ai prise.

Voilà, c'est un simple partage qui me permets d'en parler et de trouver peut être le courage d'arrêter.

Bonne journée à tous !!