© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

consommation de cannabis

Par Profil supprimé Posté le 14/10/2016 à 14h28

Bonjour à tous je suis une jeune fille j'ai 24 ans. Je fume depuis maintenant 4 ans. 4 à 5 joints beu ou shit par jours. Avant quand je bossais j'étais dépendante mais moins vu que j'avais une activité. Maintenant que je bosse en interim c'est compliquer. Ma dependante s'est multiplier, j'ai plus de motivaton pour la vie, je rate des missions.. Je misole, j'aimerai tant arrêter mais c'est tellement plus fort que moi. Je déteste fumer parce que je sais que ça me bouffe le cerveau ma mémoire ma motivation mais je n'arrive pas à m'en passer, je me lève MM ds la nuit or fumer (non je ne met pas de reveil). J'ai déjà réussi contre mon gré à arrêter 5 jours j'étais en voyage et j'ai perdu mon pocheton. J'étais tellement mal, j'arrivais pas à manger, à dormir stress angoisse je n'ai même pas profiter de mon voyage. J'en arrive a me demander comment je faisais avant de commencer à fumer. J'ai besoin d'aide mais je sais pas qui vers me tourner. Pas mon médecin trop trop la honte il soigne toute ma famille, j'aurais besoin d'une cure je sais toute seule je pourrais jamais merci de m'avoir lu

3 réponses

Moderateur - 18/10/2016 à 08h32

Bonjour Satine,

Lorsqu'on est dans une situation comme la votre, c'est-à-dire qu'on aimerait bien arrêter mais qu'on ne sait pas comment faire ou qu'on n'y arrive pas, recevoir de l'aide devient nécessaire. Vous avez eu bien raison, donc, d'écrire votre message ici.

Je vous conseille de prendre rendez-vous avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) proche de chez vous. Dans un Csapa il y a des équipes pluridisciplinaires de professionnels spécialisés dans les addictions. Ces professionnels vont vous aider à faire le point de votre situation, regarder ce que vous voulez changer et vous aider à atteindre vos objectifs. Que cela soit une simple diminution, rompre votre isolement, arrêter... tous ces objectifs peuvent être posés. C'est vous qui déciderez et eux qui vous accompagneront pour atteindre votre objectif. C'est également gratuit et confidentiel. Vous n'êtes donc pas seule si vous faites la démarche de les contacter. Pour trouver le Csapa proche de chez vous utilisez notre rubrique Adresses Utiles :
http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Dernière petite remarque, votre "aventure" en vacances s'est d'autant plus mal passée que vous avez perdu votre pochette de cannabis de manière involontaire. Cela a été subi mais si cela avait été un choix de votre part ce que vous auriez vécu aurait déjà été différent. N'en déduisez donc pas que tout arrêt du cannabis va forcément vous emmener dans les mêmes symptômes. Certes il y aura un moment désagréable à traverser

mais d'une part il passera assez vite et d'autre part le fait même que cela soit votre objectif et d'être accompagnée dans cet objectif changera radicalement la donne et les sensations que vous éprouverez.

N'hésitez pas à appeler notre ligne téléphonique lorsque vous avez envie de parler.

Bonne continuation.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/10/2016 à 08h51

Merci beaucoup pour votre réponse, je n'en ai jamais parler à des professionnels je pense que ça peut me faire du bien. Mon angoisse d'arrêter c'est surtout de ne pas arriver à manger et à dormir. Et surtout moi j'ai commencé à fumer parce que je stress énormément; je suis quelqun qui stress beaucoup et ça me fait peur mais il faut que je passe par la.

Moderateur - 18/10/2016 à 09h23

Re-bonjour Satine,

Merci pour votre réponse.

Les professionnels pourront notamment vous orienter vers des aides pour gérer votre stress si c'est ce qu'il faut surtout affronter. Vous verrez vous apprendrez à vous sentir beaucoup mieux.

Oui, essayez de prendre contact et venez nous raconter comment cela se passe.

Bien à vous,

le modérateur.