© Drogues Info Service - 5 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Rompre avec le cannabis après 30 ans de vie commune ?

Par Profil supprimé Posté le 16/11/2016 à 22h10

Il faut que ça / que je cesse ; je parle plus volontiers de mes peurs, de mes blessures et mes sombres souvenirs que de cette nocive addiction.
Ma constante et excessive consommation de cannabis, j'ai conscience qu'il me faut impérativement la maîtriser cette consommation. Seulement voilà, pas la moindre volonté. Pas envie d'arrêter. Pourquoi ? Parce que fumer, c'est ce que j'ai toujours eu de mieux dans la vie. Ce qu'il y a de plus efficace pour me réconforter, m'apaiser, me consoler. Je fume depuis plus de 30 ans, j'en ai 45. Et puis ce n'est pas de ma faute, on m'a éduquée comme ça « fume un joint et tais-toi ».

Comme trop souvent dans ma vie, je suis en errance. Je ne sais plus où j'en suis, ni où je veux aller. Si je ne me ressaisis pas vite, si je ne me relève pas pour aller chercher du travail, je vais rapidement me retrouver à la rue. Je ne souhaite pas arrêter, mais je le dois.

Je me décris comme dépressive souffrant de graves troubles de comportements. Des comportements addictifs, compulsifs, auto-destructeurs. J'ai le sentiment d'être malade. D'être inapte et encombrante. J'ai parfois rêvé d'une prise en charge, de soins. J'ai souvent souhaité un diagnostique tout en craignant de l'entendre. De mettre des mots précis sur mon handicape. Car c'est bien ainsi que je me sens : handicapée.

J'ai conscience qu'il y a plus de désagréments que d'avantages dans toute consommation excessive. Que le cannabis m'apporte un léger réconfort sur le moment présent, mais qu'il me rend de plus en plus anxieuse aussi. Plus encore dans ma situation présente (sans emploi et bientôt de nouveau sans logement). Et la présente situation m'incite à consommer outrageusement. Je n'ai pas la volonté de me défaire de cette addiction. J'ai capté que c'est précisément le cannabis qui me prive de cette volonté.
Oui, mais
« J'étais gravement dépressive (avec pulsions suicidaires) avant de commencer à fumer. Ça remplit un vide, ça m'aide un peu à gérer mes humeurs colériques. C'est ma petite béquille, c'est le traitement idéal pour maîtriser mes névroses. J'ai déjà été capable d'obtenir des petits diplômes dans des conditions difficiles et de trouver du travail sans jamais cesser de fumer en faisant un minimum d'efforts. Je gère. J'ai peur de sombrer dans une addiction plus grave si je me prive de cette béquille car j'ai une vive propension à l'appétence. »
Qu'est-ce qui est fondé et qu'est-ce qui est usurpé dans mes « arguments » ?
Je me rends bien compte qu'à mesure que je vieillis, je gère de moins en moins bien, que mes neurones s'usent précocement. Quant aux conséquences sur ma santé, n'en parlons pas. Ou plutôt parlons en peut-être, de cette conduite ordalique.

Il est certain qu'arrêter de fumer m'aiderait à y voir plus clair. Je n'arrive pas à trouver assez de volonté. Je n'ai pas de réelle motivation.
J'ai honte de moi. De mon manque de maîtrise, de mon immaturité, de ressasser mes blessures.
J'ai rarement eu de bonnes fréquentations, aujourd'hui je ne vois pratiquement plus personne. Reste que dans

ce cercle très très restreint, on consomme.
Je me sens de plus en plus coupée de toute réalité. De plus en plus en danger aussi. Et je ne cesse de fuir. Et je rêve de pouvoir fuir plus loin encore. De changer de région. D'essayer une toute dernière fois d'entamer une solide insertion sociale.
Je dis que je suis épuisée. Je sais bien pourquoi. Mais qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez moi ? Mélancolie et évitement, je ne suis vraiment pas fière de mon quotidien.

## 4 réponses

---

Profil supprimé - 26/11/2016 à 09h26

Salut! C'est fou comme je me reconnais dans ce que tu écris (pas la situation professionnelle évidement). J'ai commencé à fumer à mes 15 ans à cause d'une dépression, et puis parce que les cours ça passe nettement plus vite quand on est complètement perché (et ça fais des bons fous rires avec les potes)

Aujourd'hui j'ai mon bac si inutile et je fume 30g de shit par semaine. Je ne sais pas quoi te conseiller, juste te dire que tu n'es pas seule, car moi aussi des que j'essaie d'arrêter, mon cerveau comprend pas pourquoi y'a plus de dopamine et je retombe en profonde dépression. J'aimerais réussir ma formation musicale mais à cause de cette merde je n'ai plus aucune motivation quand je suis seul (soit quotidiennement). Tout mes amis sont de plus gros consommateurs que moi et qui tapent dans la c, le speed, MDMA... Autant dire que j'essaie de ne plus les voirs. Mais je n'arrive pas non plus à aller vers les gens non consommateurs, car j'ai l'impression qu'ils vivent dans un autre monde et qu'ils ne peuvent comprendre ce que c'est :/

Profil supprimé - 30/11/2016 à 07h23

J'ai 58 ans même si je ne les parais pas vraiment lol ....personne me croisant ne penserais que je fume et pourtant ...je suis maman ma fille à 22 ans et je suis grand mère depuis quelques mois !
Je précise que ma fille le sait mais elle ne se drogue pas elle n'aime pas ça et c'est une fille sans problèmes Ma fierté
J'ai pris de la cocaïne vivant aux Antilles et j'ai du décrocher en rentrant en France ....ce fut un cauchemar mais j'y suis arrivée
Je fume herbe shit depuis l'âge de 27 ans suite à une dépression et j'avoue que cela ma aide seulement les années ont passées et j'y étais toujours dedans refusant la réalité bien que pour en sentir le bénéfice il faille augmenter les doses ..
Depuis quelques temps je me disais qu'il était temps pour une mamie d'arrêter mais repoussais toujours l'échéance ...
J'ai fais un infarctus il y à 3 jours ....je viens de sortir des soins intensifs et veut absolument décrocher car j'ai vu ma fille et mon compagnon complètement ravages par ce qu'il m'arrivait et la peur de me perdre .
Je suis sur mon lit d'hôpital et ressens le besoin d'en parler ...
Une seconde chance s'offre à moi ...
Je savais déjà qu'il me faudrait m'éloigner de mon milieu de vie afin de décrocher ....je vais partir en maison de repos et vais essayer de mettre toutes les chances de mon côté
Je précise que mon compagnon ne fume pas mais à toujours tolère depuis 15 ans mon adduction
Je suis comme toi boiteuse dépressive destructrice idée noire bipolaire ....
Comment t'aider alors qu'il va falloir que je m'en sorte ....
Peut être en te disant que je sais je suis sûre qu'il faut s'éloigner du problème en partant loin de la ou tu vis ça
Parle en à ton médecin il t'aidera certainement à partir ....
Voilà je n'aurai certainement pas résolu ton problème mais je veux bien en parler avec toi su cela t'aide
En tout cas parler ma fait du bien ....nous avons fait un premier pas

Je veux croire à un après ....
Cordialement

Profil supprimé - 02/12/2016 à 12h13

Bonjour Plume-Noire,
bonjour Marie juana,

Certes, l'argument "santé" devrait prévaloir. Malheureusement pour quelques dépressifs, c'est un peu la cadette des considérations. En effet, j'ai tendance à penser que je ne souhaite pas connaître le 3ème âge. M'y projeter est une véritable source d'angoisse. Mais c'est clair qu'il faut bien garder ça à l'esprit : fumer tue*.
*tue plus vite que la pollution, les perturbateurs endocriniens, la fatigue...

Marie juana, je te souhaite un prompt rétablissement. Et oui, oh combien de saisir cette si profitable opportunité. Figure-toi que j'en rêve : coincée à l'hosto, en cellule, en camps de travail,...
C'est stupide, j'en conviens. Et en attendant, j'essaie toujours de ne m'en remettre qu'à ma faible motivation. ;-/

Pousser la porte d'un centre, c'est ce que je devrais faire. Je le crois, je le sais. Et même je le souhaite ! Mais pour ça que pour le reste, je procrastine. Merci, le cannabis.

C'est qu'en plus, il exaspère mes peurs à présent, le cannabis. Ce qui m'avait été épargné pendant de nombreuses années, mais qui à présent me fouette de plein feu : l'anxiété.
Les drogues douces ne nous épargnent pas les descentes. Les miennes arrivées à retardement se sont comme accumulées là d'un coup. ;-(

En sortant de l'hôpital, je ne peux que te conseiller de garder le cap. Après tout, juste un petit joint... Non. On a trop vite fait de replonger dans les mauvaises habitudes.
Moi, à chaque fois que je reviens d'un voyage et donc de quelques jours/semaines de sevrage, c'est tristement toujours la 1ère chose à laquelle je pense "mon bon petit joint". ;-(

J'ai frôlé l'overdose avec la cocaïne, il y a 10 ans (j'avais alors 35 ans). A m'en dégoûter définitivement et cesser sans difficulté. J'ai du coup tendance à penser que c'est mon triste fonctionnement : chercher l’écœurement.

Si tu as des tuyaux à partager tout au long de ta convalescence et de ta rémission, ne t'en prive pas, je serai toute ouïe.

J'ai visualisé 1 ou 2 vidéos d'exercices pour se délivrer de la compulsion sur Youtube. C'est très intéressant et assez efficace. Mais si je suis assez convaincue par les bénéfices de la méditation et de l'hypnose, je crois aussi que le plus efficace, c'est de se mobiliser : d'agir pour sa guérison, de sortir de son confinement.

Plume-Noire,

Je ne peux qu'applaudir ta lucidité et ta démarche : celle de t'être rendu sur ce site pour commencer.

Tu as mis le doigt dessus : la perte de motivation. Elle peut avoir de très graves conséquences. Sur tes études en l’occurrence et peut-être sur l'ensemble de tes projets de vie. Accroche-toi à tes rêves, à tes ambitions et garde à l'esprit que le cannabis est trop contre-productif.

Je connais ce sentiment de ne pouvoir intégrer la société des gens "sains", de ne pas m'y sentir à l'aise, de ne

pas y trouver ma place. Peut-être parce qu'il faut d'abord parvenir à retrouver sa motivation, puis passer à l'action : œuvrer pour la concrétisation de nos projets. Les rencontres se feront alors naturellement.

L'aspect matériel aussi peut être assez motivant. Si tu mets l'argent que tu t'apprêtes à dépenser dans cette addiction dans une boîte hermétique, je gage que son emploi futur sera source de grande satisfaction et de fierté bien légitime.

Sinon, as-tu essayé d'appliquer le principe de "récompense" pour maîtriser ta consommation ? Un petit joint en fin de journée quand tu as accompli tout ce que tu avais projeté ?

J'espère que tu t'accroches à ton projet de te libérer de cette entrave, cette béquille trop encombrante qui, si elle nous soutient, nous empêche d'avancer droit.

Merci à vous deux pour cette discussion que j'espère voir petit à petit chargée de conseils, d'encouragements et de promesses de lendemains plus joyeux et sereins.

Moderateur - 07/12/2016 à 16h20

Bonjour Boiteuse, Boîte-Noire et Marie Juana,

Avez-vous pensé aussi l'arrêt du cannabis comme une libération et une source de joie et de fierté ? Vous vous faites en effet beaucoup de soucis pour les symptômes qui pourraient surgir à l'arrêt, pour la dépression, l'anxiété... C'est vrai qu'il y aura des moments difficiles au début. Mais il y aura aussi un effet "soulagement" dont vous profiterez à plein après coup : le cannabis ne sera plus au centre de vos préoccupation, cela génèrera moins de stress, vous retrouverez un certain dynamisme, vous aurez plus de temps pour vos études ou des projets ou pour votre famille. Il y a des avantages qui font du bien à l'ego et au mental lorsqu'on réussit à arrêter le cannabis.

Qu'en pensez-vous ?

Cordialement,

le modérateur.