© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Besoin de soutiens

Par Profil supprimé Posté le 29/05/2017 à 13h36

Bonjour,

J'ai 23 ans, je suis sortie de ma dépendance à l'alcool depuis maintenant bientôt un an et aujourd'hui cela fait 17 jours que je n'ai pas fumé de cannabis. Mais depuis 4 jours l'envie revient au galop, je n'arrive pas à la dépasser alors que je devrais me concentrer sur mes études, mais cela me prend tellement la tête. Je ne fais qu'y penser et n'arrive même plus à me à concentrer sur mes révisions

J'ai emménagé depuis 2 mois avec mon compagnon après un an de relation à distance, il n'est pas consommateur et c'est ce qui m'a poussé réellement à arrêter même si l'idée était déjà là depuis quelques mois. Mais je n'ose pas lui parler du manque car j'ai vraiment peur qu'il ne puisse pas comprendre ce sentiment et qu'il me juge ..

C'est affreux je ne pense qu'à ça depuis ce matin, en plus j'ai du rédiger un exposé sur l'abus de la drogue ce qui n'aide pas.. Et j'ai l'impression que la marijuana est tout autour de moi, sur internet, dans les films, les séries .. Suis je la seule dans ce cas? Est ce que vous avez déjà était dépassé par ça? J'ai peur de craquée ..

Auriez vous de conseils? Des témoignages à partager svp? Je me sens terriblement seule, je suis dans une vile que je connais pas, loin de mes amis et de ma famille ..

Merci d'avance pour vos réponses

3 réponses

Moderateur - 30/05/2017 à 07h43

Bonjour LNAO,

Vous êtes au moment le plus difficile du sevrage cannabique, celui où on a très envie d'en fumer. Vous avez l'impression que vous n'allez pas dépasser ce stade tellement cela vous obsède mais c'est faux. En fait cela va durer quelques jours, peut-être une semaine voire deux au maximum mais très clairement ces envies vont s'estomper.

Pour vous soutenir essayez de vous focaliser sur les bonnes raisons que vous avez eu de décider d'arrêter. C'est la base de votre motivation. Ensuite la difficulté à laquelle vous êtes confrontée c'est que vous passez votre temps libre à vous concentrer sur vos études. C'est le genre de concentration dont on a souvent envie de s'échapper, n'est-ce-pas ? C'est certes important d'étudier et j'imagine que vous devez avoir des examens

bientôt. Cependant, dans la journée ménagez-vous des moments "plaisir" pour souffler, des moments où le plaisir n'est évidemment pas apporté par le cannabis ni par un psychotrope ! Un film, un bouquin, une ballade, un moment de partage avec votre compagnon ou des amis non fumeurs (c'est important à ce stade que vous vous coupiez de vos amis consommateurs de cannabis)... Bref, tout ce qui peut vous aider à lever un peu la pression que vous ressentez.

Bonne chance dans vos études !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 30/05/2017 à 15h45

Merci de votre réponse.
Aujourd'hui encore il m'est très difficile de ne pas y penser, j'ai été incapable de travailler ou de faire autre chose .. Heureusement je n'ai absolument rien chez moi et ne connait aucuns consommateurs dans cette ville.

J'ai tenté timidement d'aborder le sujet hier soir avec mon conjoint, mais je ne crois pas qu'il réalise l'importance de ma dépendance et j'ai même l'impression que cela ne lui fait ni chaud ni froid que j'arrête .. Et bien sûr cela m'affecte et joue énormément sur ma motivation.
Mais je me raccroche à mon examen que je veux absolument réussir pour me prouver que j'en suis capable.
J'aimerais juste que mon obsession passe, hier soir il m'a été impossible de dormir sereinement. J'ai fais énormément de cauchemars dont j'ai eu très peu de souvenir au réveil si ce n'est une énorme angoisse. Et la tentation de prendre du Zopidem pour sombrer dans le sommeil devient alors plus fort ..

J'espère réussir à surmonter tout ça ..

Profil supprimé - 06/06/2017 à 22h19

Courage !!

C'est normal de ressentir des envies .. mais c'est psychologique tu peux y faire face.
Plus les jours passera, plus cette idée sera loin.

10 mois que j'ai arrêté, et j'ai l'impression que c'était hier.
Parfois quand je suis triste, je me souviens des bons souvenirs à rigoler, parler autour d'un joint !
Cela me socialiser avec les autres fumeurs mais en revanche avec les autres, j'avais l'impression d'être regardé comme un extraterrestre, une incomprise ... une drogué quoi ... donc à la fin je préféré m'isoler ou bien être qu'avec des fumeurs.

Mais au final, le cannabis ne résout rien, juste l'envie de recommencer encore et encore jusqu'à ne plus avoir le courage d'affronter nos plus sombre pensées, nos angoisses ... et donc passer à côté de notre vie.
Certains perd la mémoire, on des difficultés à s'exprimer ...

Crois moi, les idées sont plus claires à présent. Je suis fière de moi, quand je vois ses gens qui on la trentaine et qui n'ont pas encore eu le courage d'arrêter et qui te disent "non mais c'est pas une drogue t'inquiète" !
Et après, ils font cela devant leurs enfants, même des femmes enceintes fument, je suis juste outré !

Ici en France c'est illégale, tu peux avoir des problèmes .. et même si ton joint date de la veille. C'est des conneries que le cannabis reste quelques heures dans la salive ... surtout pour un fumeur régulier, j'en ai fais

l'expérience. et les tests devient de plus en plus précis =O. C'est dingue comment les valeurs peuvent changer d'un pays à l'autre. Je suis allée en Hollande et la bas, c'est le tabac qui est mal vue ! Va savoir comment ils arrivent à gérer ça depuis des années ...

Dans tout les cas, je te souhaite courage !

Un jour de plus et un jour de gagné.
Tu seras fière de toi,
Tu seras en meilleure santé ...

Ps: Le soir, avant de dormir cherche quelque chose qui te détend, il faut bannir les écrans ...
Prendre d'autres habitudes mais cette fois, des bonnes, et tu verras que c'est surprenant de gagner le sommeil tout seul :) Tiens nous au courant!