© Drogues Info Service - 8 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabis et crises d'angoisses

Par Profil supprimé Posté le 09/08/2017 à 15h46

Bonjour a tout le monde,

Après 10 ans de consommation de cannabis (2/3 mini à 10/15 max par jour), je fais des crises d'angoisses tous les jours depuis 1 ans. Je m'était dis pour mes 25 ans j'arrête... J'en ai bientôt 30... quand mon homme me dit qu'il veux qu'on se sépare, je lui dis que je vais aller me faire soigner mais je trouve pas le courage... Tous les soirs je fais le point et je me dis que demain c'est fini et le matin je me lève et je roule... Je tourne en rond depuis 10 ans. Je fais rien de ma vie j'en peux plus.

Est-ce que quelqu'un comprend ce que je ressens parce que j'ai besoin d'aide...

Merci

2 réponses

Profil supprimé - 10/08/2017 à 17h46

Merci Lilou pour le message que j'aurai pu écrire... à quelques détails près...

J'ai 33 ans, un joli garçon de 7 ans déjà et je rêve d'arrêter de fumer... Je consomme environ la même quantité que toi. De l'alcool en plus trop régulièrement. J'ai fais plusieurs tentatives pour arrêter mais je ne suis pas aller au bout. Je suis aujourd'hui séparée du papa de mon fils, je n'ai pas vraiment d'emploi fixe... et pourtant, je sais que ma vie est en train de partir en fumée à cause du cannabis... Les moments de loisirs n'en sont pas vraiment sans un petit joint. Les petits bonheurs deviennent difficiles à trouver au quotidien et on s'enferme...

Je me retrouve complétement quand tu penses que ce jour sera ton dernier jour de non fumeuse mais le premier truc auquel tu penses en te réveillant, c'est à quelle heure tu vas pouvoir rouler ton premier joint...

Mon message ne t'apportera peut-être pas vraiment d'aide mais je te comprends. Je suis aujourd'hui sur ce site car je n'ai pas vraiment le courage de faire autre chose. J'ai pourtant plein de trucs à faire, en retard, mais cela nécessiterai un peu de concentration et je n'ai pas envie, plus envie...

Le truc que je me dis (même si cela ne marche pas encore pour moi, j'espère pouvoir revenir dans quelques temps pour dire le contraire...) : Le meilleur moyen pour arrêter de fumer, c'est de ne pas fumer... et de trouver une autre activité...

Bon courage à toi!
Ce soir, c'est le bon! Demain tu dis Stop à tous ça et tu retrouves ta liberté... Car c'est bien de cela dont il s'agit... Nous nous sommes enfermées dans une prison dont nous avons la clé en nous : la motivation...

Profil supprimé - 10/08/2017 à 22h06

Bonjour manuela42,

Je te remercie pour ton message, je me sens moins seule... Comme tu le dis, je pense qu'on a des similitudes... On sait très bien qu'il faut qu'on s'occupe avec autres choses mais on a tellement pris nos habitudes... C'est très dur de s'en débarrasser...ex: tiens je vais aller jardiner un peu aujourd'hui mais autant se rouler un joint ça sera plus agréable...

J'ai eu un problème avec l'alcool aussi ... Mais j'ai réussi a me calmer. Je ne bois plus que pour les grandes occasions.
J'adorais boire ma petite bouteille de rhum mais je me suis forcée a boire un verre de sans alcool a chaque fois qu'on me proposé et c'est passé mais il a fallu du temps et de la motiv mais le soucis quand tu fume c'est que du coup tu te venge la dessus.... Fais attention a ça...

Je me retrouve aussi quand tu dis que tu as plein de trucs a faire... Quand je fume, je me mets a imaginer tout ce que je pourrais faire et j'ai pleins d'idées, pleins d'envies mais y'a rien qui bouge!

Bonne santé a ton garçon et fais attention a toi.
On se reparlera peut être un jour sans avoir fumé...