© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je veux arrêter mais je n'y arrive pas

Par Profil supprimé Posté le 17/10/2017 à 05h56

Bonjour,

Si je me retrouve ici aujourd'hui c'est parceque je ne sais pas comment sortir de mon addiction au cannabis et je n'ai personne à qui parler.
J'ai commencé il y a 3 ans, lorsque j'ai appris que ma grand-mère était atteinte d'un cancer incurable.
J'avais besoin d'oublier lorsque je n'étais pas chez moi car l'amour que je lui portais était tellement fort que je ne réalisais pas qu'elle partirait bientôt.
Après son décès j'ai continué, non plus pour oublier mais toujours pour ne pas penser.. pour ne pas avoir mal.

Aujourd'hui cette addiction m'empêche de réussir mes études, je n'ai plus de motivation, plus aucune envie et je n'en peux plus.
C'est pourquoi je me mets à nu en espérant avoir des conseils, de l'écoute et peut être du soutient.

3 réponses

Profil supprimé - 17/10/2017 à 11h05

Salut à toi!
Déjà, mes condoléances. C’est toujours dur de perdre un être cher

Je suis un grand fumeur depuis 4-5 ans maintenant, et d’apres Mon expérience le canabis n’est pas si dur à arrêter. (La clope l’est beaucoup plus)
Ce n’est que de la volonté.
Si tu fumes le soir, tu auras un peu de mal à t’endormir la première semaine après avoir arrêter
Je ne peux rien te dire de plus :/ à partir du moment où tu as de l’argent et le contact, personne ne pourra t’empecher D’aller pecho. Ce n’est que toi et ta volonté.

Ce que je pourrais te conseiller c’est De te trouver une passion qui t’occupera le temps, les mains, et l’esprit
Par exemple, moi je me suis mis à la moto et vue le danger du canabis sur la route, tu fais vite un choix entre conduire et fumer (je te déconseille vraiment de faire les 2 même si une fois de plus ça ne tiens qu’a Toi, je ne suis pas y’a mère :p)

En espérant t’avoir aider
Le R

Profil supprimé - 17/10/2017 à 17h12

Bonjour Xiomara
Pourquoi ne pas essayer de remplacer ce rituel par autre chose? Un the par exemple? Cela paraît bête je te l accorde mais essai de trouver un substitut saint pour toi et ton esprit comme le dit si bien LeR il te faudrait peut être une occupation quelques chose que tu aimes beaucoup du sport peut être? Et pense à ta grand mère que tu aimais tant demande lui de l'aide parle lui en prière et imagine sa fierté de voir que tu a été plus fort que cette addiction elle n aurais certainement pas voulu te voir ainsi mal dans ta peau et dans la détresse on est plus fort que ce que l'on crois et tu es bien plus fort ou forte (je ne sais pas si tu es une fille) que Ca ... ne gâche pas tes études ne gâche pas de ce précieux temps Qu est la vie courage à toi

Moderateur - 15/01/2018 à 10h35

Bonjour Xiorama,

J'interviens tardivement dans cette discussion mais je souhaitais revenir sur ce qui vous pousse à fumer.

J'ai l'impression que vous avez utilisé le cannabis d'abord pour gérer le traumatisme et le stress de l'annonce de la mort prochaine de votre grand-mère puis pour bloquer vos émotions à ce sujet une fois que celle-ci est décédée. Vous ne fumez pas pour "oublier", d'ailleurs vous n'oubliez pas et je pense pas que vous souhaitiez l'oublier. Vous fumez pour gérer le stress et vos émotions.

Gérer le stress et ses émotions cela peut s'apprendre. Mais avant je crois que vous aurez aussi besoin que l'on vous écoute sur ce que vous ressentez. Cela va être dur mais cela va vous faire passer un cap et vous permettra de vous débarrasser du cannabis. En vous autorisant à dire ce que vous ressentez à un·e thérapeute vous n'allez pas oublier ce qui s'est passé mais vous allez vous permettre d'intégrer progressivement à votre personnalité et votre histoire ce qu'était votre grand-mère pour vous et ce qu'elle vous a apporté. C'est une manière de continuer à la faire vivre à travers vous.

Comme le dit Sarah votre grand-mère serait sans doute peinée de vous voir continuer à consommer du cannabis mais très contente de voir que vous arrivez à vous en débarrasser. Cela dépend de vous avant tout, de ce que vous décidez de faire ou de ne pas faire.

J'ai évoqué l'idée que vous alliez consulter un·e thérapeute sans plus de précisions sur sa profession car c'est à vous de voir ce qui vous convient. Cela peut être un·e psychologue mais cela peut être aussi d'autres professions. L'important c'est que vous vous sentiez écouté et que ce·tte thérapeute puisse vous apprendre à gérer le stress et vos émotions.

Cela peut être dans le privé ou cela peut être via un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les CSAPA ont des équipes de professionnels d'horizons variés qui connaissent ces problématiques tout en étant en mesure de vous aider concrètement à arrêter le cannabis. Les rendez-vous sont gratuits et vous trouverez les coordonnées du CSAPA le plus proche en nous appelant ou en utilisant notre rubrique "adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Bonne continuation, dites nous éventuellement comment cela se passe pour vous.

Bien cordialement,

le modérateur.