© Drogues Info Service - 28 novembre 2026


Forums pour les consommateurs

# Addict cannabis + anti dép

Par Profil supprimé Posté le 21/10/2017 à 06h29

Bonjour , je voulais partager ce message pour discuter avec des personnes dans le même cas que moi. Je fume depuis un moment, et je suis en échec total niveau professionnel. Le stress me joue des tours ... Je suis déprimé d'être en échec et je n'arrive pas à avoir une motivation pour arrêter de fumer... Je suis sous anti dépresseurs depuis 3 semaines et je fume cela m inquiète. Merci d'avance pour vos réponses

## 4 réponses

---

Moderateur - 15/01/2018 à 11h04

Bonjour Kiriroro,

Il me semble que vous devez apprendre à gérer votre stess et avoir l'occasion d'être écouté pour vider ce trop plein et briser la spirale de l'échec. C'est tout à fait possible et il y a des professionnels pour cela.

Je vous invite à vous mettre en relation avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) où vous pourrez en discuter et être aidé. Les consultations sont gratuites. Vous pourrez fixer vos propres objectifs et bénéficierez d'un accompagnement au long cours pour les atteindre. Appelez notre ligne d'écoute ou utilisez notre rubrique "adresses utiles" pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

En tout cas ne restez pas seul. Il y a des solutions, des aides dont certaines, comme celle que je vous ai présentée, sont gratuites.

Le modérateur.

Profil supprimé - 15/01/2018 à 12h24

bonjour ,

Je viens vous "raconter" mon début d'histoire avec ma dépendance au cannabis.

Cela fait maintenant 11 ans que je fume du cannabis , au début un joint de temps en temps, puis une fois que je n'ai plus travaillée je fumais tout les jours , autant la journée que le soir.

Il y a 2 ans j'ai décider d’arrêter de fumer car cela ne correspondait pas à la vie que je souhaitais étant seule avec mes 3 enfants (à ce moment âgés de 5 , 5 , et 6 ans. ) je me renfermais de + en + sur moi même, enorme manque de confiance en moi, javais déjà de base une fragilité psychologique , émotionnelle... je constatai une irrégularité de mes émotions et des réaction excessive, il était certain qu'avec cette substance cela n'allait pas en s'arrangeant mi tant quelqu'un qui réfléchis TROP cela m’apaiser le soir et me détendais et ne trouvais plus le temps long.

J'ai donc du jour au lendemain arrêter ! Les premiers jours était très dur , Transpiration excessive , difficulté a trouver le sommeil , manque d’appétit, sensation de vide dans ma vie...je tiens bon et reste sur mon objectif.

Quelques mois après ma maman décède et là je "retombe"...

A ce moment là nous sommes en mai 2016 , je travaille. Ma consommation reprend tout les soirs ( ce sentiment que mon cerveau s’anesthésie que je réfléchie et ne pense plus ) et la journée quand je suis en repos et que je n'ai pas les enfants ( ils sont en grade chez le papa )

Les jours passent et en + de mon deuil , je ressens un changement d’état d'esprit , je me dois d’arrêter le travail pour cause de licenciement Economique, une autre vision des événements positif ou négatif. Un autre regard sur ma vie et ce qui m'entoure.

Je décide donc ( car l'histoire serait trop longue en détails ) de demander de l'aide a mon méecin traitant lui expliquant que je souhaite arrêter d fumer. Il m'oriente donc vers le CSAPA de mon quartier.

Tout d'abord je rencontre une infirmière avec qui l'on parle et fait le point sur ce que j'ai besoin et envie. elle me redirige ver un psychiatre tout en continuant de me voir en parallèle.

La psychiatre exprime tout de suite une anxiété généralise et une angoisse pathologique accentué très nettement par ma consommation de cannabis. ( 3/4 par jour + 2/3 le soir sans les enfants et 2/3 le soir sinon )

Apres 2 rendez vous elle me propose donc de commencer le sevrage ( cad , POUR MON CAS , je commence Aujourd'hui avec un traitement ( qui ne me rassurais pas a la base) anxiolytique le TERTIAN 1/4 le soir.
3 a 2 ou 3 a 1 ou totalement arrêter en parallèle je demande a venir 1 a 2 fois par semaine au CSAPA pour pouvoir en parler et être conseiller si besoin.

Je suis sorti ce matin à 11h de mon rendez vous au CASPA en étant rassurée sur la démarche entreprise et en me sentant soutenue , ce qui me donne de la force.

Profil supprimé - 15/01/2018 à 14h02

Bonjour , très très touchant votre message.
Merci de partagez votre expérience.
Je me reconnais beaucoup dans vos explications, il est très dur de se débarrasser de cet addiction toxique.
Pour arrête j'essaie de réduire. J'étais à 4 la journée 2 le soir... Et aujourd'hui je suis passé à 3 par jours... Je ne suis pas en activité professionnelle alors c'est plus rude.
Quand je travaillais j'en fumer 2 le soirs.
J'ai l'impression que c'est ce geste qui manque car finalement la cigarette sa me plait pas tellement.
Par contre je n'ai pas encore d'enfants, j'attends un bébé pour fin août et j'aurai une question j'espère pas indiscrète. Avez-vous fumez pendant votre grossesse ? C'est pour cela que je réduis en espérant arrêter définitivement.
Je vous souhaite beaucoup de courage.

Profil supprimé - 15/01/2018 à 19h44

bonjour , Kiriroro

Que de bien de lire que l'on est pas seule... certes on avance tous de différentes façon et différent rythme , mais les échange reste très enrichissant.

C'est sur que l'on voit la différence de consommation quand on travail ou pas. L'ennui ? La dépendance ? La crainte de ce retrouver avec soi même ? avoir un cerveau qui réfléchis sans cesse? ne pas savoir quoi faire pour soi ? ... Tout un ensemble qui pour moi est important de comprendre pour avancer.

Je me retrouve effectivement aussi dans votre rythme de consommation...
.
Non vous ne l'êtes pas du tout , étant enceinte j'ai eu comme un "déclic" mais n'ai tenu que qqs mois après mes grossesses.

En ce qui concerne le geste je me dis que tout dépend de chacun, personnellement je ne fume pas de roulés et heureusement car le fait de rouler je pense pour mon cas enverrai l'info a mon cerveau... ( je sais pas si je m'exprime bien....du moins si l'on me comprend... )

Je trouve dejà que vous avez fait un grand pas , vous avez réduit votre consommation de moitié !! Tenez bon car vous avez tout à gagner quand votre petite famille sera réunis.

Moi non plus la cigarette n'est pas qqchose que j'apprécie contrairement a l'effet du cannabis que je pouvais apprécier.

je vous souhaite aussi beaucoup de courage et vous soutiens dans votre démarche.

Ce soir les choses sont plus compliqués...j'ai très envie de fumer...