© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 16/01/2018 à 11h49

Bonjour je suis consommatrice depuis l age de 14 ans jen ai maintenant 25 et fume du cannabis tous les jours .
Ceci est devenu un veritable fleau car ma sante est plus que faible ,et que cela me bouffe la vie .
Parano en ayant fumer je n ose plus marcher que la tete baissee pour eviter le regard des gens .
Je souffre beaucouo car cele a creer une veritable phobie de la foule,je ne sort que tres peu et m isole a chacun des joint que je fume .....

2 réponses

Profil supprimé - 16/01/2018 à 20h33

Bonsoir,

J’ai commencer à 15ans et j’ai arrêté hier soir... à 39ans. Je comprend se que vous ressenté par rapport à la paranoïa, l’isolement et pour mon cas une flemme puissance 100 quand j’ai fumé.

J’ai la chance d’être avec quelqu’un qui ne fume pas du tout et qui me supporte depuis 7ans.

Mais là je suis arrivé à un stade où je ne veux pas la perdre et marre marre marre de rien faire à part boulot sieste alors que j’avais pleins de projet dans la musique et j’ai fait ma fainiasse et j’ai perdu beaucoup de temps.

Oui je suis conscient que le temps perdu est irrécupérable.

Je ne vous cache pas que ça va être dure. J’ai déjà arrêter 3 mois y’a 2 ans et c’est la facilité de s’en procurer qui m’a fait replonger. (Chit car la beuh pour mon cas c’est plus dure à en trouver ou très chère)

Là le dernier morceau était tellement degeu (sûrement coupé aux excréments comme j’ai lu sur le net) couper à pleins de produits chimiques.

Pour la part la memeoire n’a pas été impactée mais j’ai perdu de vue beaucoup d’amis et je le regrette.

Donc voilà, je ne crie pas victoire : arrêt de la clope en plus... mais j’ai une cigarière électronique pour aider goût Françoise c’est quand même meilleur.

Je reviendrai dans un moment pour vous dire la suite de ma situation.

Le principale c’est de vouloir et de savoir pourquoi vous voulez arrêter. Faite vous soutenir par un proche de confiance.

Bonne soirée et première nuit sans...

Moderateur - 23/01/2018 à 14h32

Bonjour Aurélie,

Le cannabis vous isole et crée des phobies sociales chez vous. Malheureusement c'est parfois le cas en effet, outre la parano qui est un effet secondaire fréquent.

Vous pouvez cependant vous en sortir... avec de l'aide. Je ne peux que vous recommander de prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) où des professionnels bienveillants vous accueilleront et vous accompagneront dans toutes les étapes pour arrêter et reprendre pied. Les consultations en CSAPA sont gratuites. Les équipes sont pluridisciplinaires et peuvent donc vous aider aussi bien sur les difficultés sociales que médicales et psychologiques que vous rencontrez. Après un bilan vous discuterez avec eux de vos objectifs (par ex. "retrouver des amis", "diminuer", "arrêter", etc.) et ils vous aideront à les atteindre, à votre disposition aussi bien dans les moments "faciles" que dans les moments de doute.

En arrêtant avec leur aide vous irez plus vite, vous retrouverez rapidement des sensations agréables qui vous encourageront à poursuivre dans cette voie. Au bout du compte vous retrouverez une liberté et un dynamisme que vous apprécierez. Le CSAPA vous aidera donc à retrouver une spirale positive, qui vous aide à remonter la pente.

Pour trouver les coordonnées du CSAPA le plus proche vous pouvez soit utiliser notre rubrique "adresses utiles (http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles) soit nous appeler au 0 800 23 13 13 (gratuit, tous les jours de 8h à 2h). L'un de nos écoutants pourra vous conseiller et vous orienter.

Cordialement,

le modérateur.