© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Parler ensemble pour arrêter de gâcher sa vie en fumant des joints

Par Profil supprimé Posté le 16/04/2018 à 09h22

10 ans que je fume et que je ne fais rien de ma vie.
Je rêve d'avoir des rêves.
Je rêve de vivre ma vie, de me connaître, de savoir ce que j'aime et ce que je déteste. Je rêve d'avoir un avis fondé sur les choses parce que j'aurai pris du temps à rechercher des informations. Je me sens bête, comme si l'intelligence que j'avais reçu au départ disparaissait un peu tous les jours pour ne laisser que mon enveloppe corporelle qui se dégrade elle aussi avec le temps et le cannabis.
Comment j'ai pu en arriver là ? Comment j'ai fais pour me trouver assise dans mon canapé toute la journée à fumer joint sur joint, à me goinfrer de sale bouffe sans même avoir envie ni faim. Comment j'ai pu me lever tous les matins depuis 10ans en ayant qu'une chose en tête, rouler un joint. Comment j'ai pu croire que fumer un joint peut me faire du bien et rendre mes moments de vie cool? Il n'en est rien. Ça ne rend pas ma vie cool et insouciante, ça la rend difficile à vivre, triste, déprimée, et surtout elle ne produit rien, si ce n'est des culs de joints dans le cendrier.
Quand je m'endors le soir, je rêve de me réveiller le lendemain et ne pas fumer, me lever, travailler mes cours (pour faire un métier qui me plait et me passionne en plus !!!), passer du temps avec mon amoureux (que j'adore aussi plus que tout et qui veut m'aider à arrêter), faire du sport (j'adore courir, transpirer et ce sentiment de satisfaction qui accompagne la course), m'occuper et prendre soin de moi, réfléchir, penser, produire, accomplir... je rêve de ces mots. Je rêve qu'ils m'appartiennent enfin. Mais c'est tellement plus facile de s'assoir, sortir sa beuh, les feuilles, les clopes et se mettre à rouler puis à fumer ce joint qui me fait oublier que je ne fais rien.
Je regarde autour de moi dans mon appartement et je ne vois rien à moi. Les choses que j'achète, je suis défoncée quand je les achète, je sais pas si elles me ressemblent ou pas. Je pourrai aussi bien être plombier qu'informaticien, astronaute ou chauffeur de bus... je n'en sais rien.
J'ai peur de moi, de mes réactions. Les gens m'oppressent dans la rue, je les trouve laids, ils me font peur, j'ai l'impression qu'ils sont des figurants de ma propre réalité, alors que non, eux sont la réalité, ma réalité est biaisée par la beuh. La beuh me donne l'impression d'être calme, que mes problèmes ne sont pas des problèmes mais juste des incidents de la vie, d'une vie qui ne m'appartient pas... donc à quoi bon gérer ces problèmes s'ils ne sont pas à moi ? Toute ma réalité est faussée.
Je ne connais pas mon corps, ma peau, mon visage. Je suis surprise de voir à quoi je ressemble en photo, surprise d'entendre ma voix, surprise de mes habits que je mets pourtant tous les jours.. sans me rappeler que c'est moi qui les ai choisis. Mes objets, mes livres... comme si rien n'était moi.
Le seul but de ma vie est au final de m'échapper de ma vie. Mais ce n'est plus ce que je veux. Je sais ce que je peux accomplir, je sais que sans la beuh je suis quelqu'un de volontaire, parce qu'au final, moi aussi j'ai des rêves. Et là, le plus grand rêve que j'ai, c'est de vivre, vivre la vie profondément, passionnément.
J'en ai marre de pleurer et de me lamenter sur mon sort. Je suis jeune, je veux vivre, je ne vis pas dans la misère, je n'ai pas de problème de santé, on dit même de moi que je suis plutôt jolie et intelligente, mais je me gache complètement, je perds un temps fou dans ma vie. J'en ai marre d'être ce mollusque qui fout rien.
Si vous m'avez lu jusqu'au bout, je vous en remercie. Si tu t'es reconnu dans ce que j'ai écrit, j'aimerai qu'on

puisse discuter et s’aider à avancer dans la bonne direction, celle qu’on a choisi pour avoir une vie dont on est fier.
J’espère à bientôt !

37 réponses

Profil supprimé - 17/04/2018 à 16h59

Bonjour hitgirl67.

Je me reconnais dans tes paroles je suis en train de me découvrir petit a petit, mes envies, mes choix que je ne peux plus mettre de côté en me défonçant, mon caractère, mes défauts ,mes qualités c'est très difficile a gérer après une dizaine d'années a fumer mais quest ce que ça fait du bien de se sentir mettre de sa vie !

Je vois beaucoup de volonté dans ce que tu écris ! Tiens y toi jusqu'au bout ! Quand il y a une volonté pareille tu es sure d'y arriver ! Personne n'en est incapable de toute façon ! En plus tu es entourée d'un amoureux et pleine de rêve !

Courage si tu veux discuter il n'y a aucun soucis /

Profil supprimé - 20/04/2018 à 08h23

Bonjour Hit girl..

Je me présente, j'ai 51 ans et je suis un ancien fumeur.
J'ai fumé plus que de raison pendant 17 ans et il y a 20 ans que j'ai arrêté cette horreur..
Aujourd'hui j'ai l'impression que cet autre moi était une autre personne tant ma vie a évoluée depuis...

Je ne te donnerai qu'un seul conseil...
Aime toi.
Aime toi au point de te botter le cul et aime toi au point de te faire violence.
Tu va en chier, sévère, cela va être dur tous les jours mais accroche toi ta vie en vaut la peine.

Tu dois avancer et le fait que tu l'écrive aussi bien, prendre conscience de ton état est déjà le premier pas.
Je vais utiliser des images (Métaphores) pour essayer de t'aider.
Tu est face à une échelle et tu viens de poser le pied sur le 1er échelon... Tu n'est pas encore montée dessus, non tu a juste posé le pied.. Tu dois regarder en arrière et décider radicalement de couper avec ton passé... Qq qu'est été ton passé avec ses joies et ses peines tu dois tourner la page définitivement..
C'est pas facile d'autant plus que tous les tóxicos comme nous ont subi ou vécu des cassures, des drames parfois qui nous ont conduit à devenir accrocs de cette saloperie de cannabis..
J'ai tout lu, entendu, vécu sur ce monde..
Mon frère a commencé avec et il est mort des années plus tard à cause de l'héroïne... Autre débat...
Hélas aujourd'hui c'est min plus jeune fils qui fumé plus que de raison... Il faut croire que c'est génétique...
Mais je ne baisserais pas les bras.. Jamais !!!
Donc toi tu va faire tout ce qu'il possible pour totalement changer tes habitudes.
1emenage s'il t'est possible de le faire.. Afin de ne plus croiser les dealers que tu connais.
2onne toi des objectifs humbles..
Plus de joints le matin au lever par exemple.
3:Interdit toi le fait de fumer seule..

4:Accepte de te sentir comme un alcoolique en cure...
5:Force toi a arrêter de cloper et jette TOUS les cendriers, feuilles, etc. De chez toi.
Cela va être TRÈS dur psychologiquemt et physiquement mais en qq semaines tu verras le résultat.
6:Force toi a reprendre le sport que tu a l'air d'apprécier en plus..

Et surtout, ne cède plus à la facilité et la fuite que représente cette merde qu'est le cannabis,... Ce n'est qu'un paradis artificiel qui te conduit inexorablement à la fin de ton moi le plus profond...
Tu VAUX MIEUX que ça... Dis toi le tous les jours.. TOUS LES JOURS...
Je sais que ma méthode est peut-être brutale mais elle a fonctionné sur moi. Cela fait 20 ans que ni cigarette ou joint n'a franchi les portes de ma vie...
A ta disposition quand tu voudra en discuter..

Bien affectueusement
C. B

Profil supprimé - 21/04/2018 à 23h04

Bonjour, moi il y a 5 ans je suis devenue amie avec des fumeurs de cannabis pendant ces 5 années jai eu une enfant, je me suis retrouvé a l élever seule car son pere fumeur de cannabis également a voulu la frapper alors quelle n avait que un mois. Ensuite je me suis remis avec quelqun qui ma manipulé pour prendre ma maison, mon argent, ma vie en fait... Ça fais maintenant plus de 1 an que je vie seule avec ma fille elle a 2ans et demi il y a 8 mois mes (amis) ont également profité de moi et mon argent enfin pendant les 5 ans mais il y a 8 mois j ai coupé les ponts avec eux. Je me suis isolé a l abris des manipulateurs chez moi mais malheureusement consommatrice de cannabis jai continué a fumer seule. Il y a 4 mois je me suis re inscrit au permis et la je le passe la semaine prochaine alors hier j ai décidé d arreter complètement de fumer le cannabis car beaucoup trop nerveuse, jveu devenir quelqun de bien jveu mon permis sans avoir peur de me faire arrêter etc... Les raisons ne manquent pas !! J aimerais pouvoir parler a des personnes qui sauront m aider à ne pas replonger, a affronter le manque par de bonnes choses (pas de sport je deteste) combien de temps dure le manque ?? Combien dz temps le cannabis reste til en nous que se soit dans la salive ou le sang ?? Pourquoi jai temps de mal a dormir, pourquoi je contrôle plus mes nerfs comment faire pour arranger tout ça ?? Sans médecin ou cachet. Je veux plus etre une droguée je veux être une jeune maman qui s épanouie avec sa petite princesse d amour. Aidez moi svp

Profil supprimé - 04/06/2018 à 01h05

Holà HitGirl

Ca m'a fait bizarre de te lire, puisque je suis en dépression depuis 1an environ, et je me reconnais à fond des tes paroles. J'ai jamais su si c'était ma rupture amoureuse ou la drogue qui m'a rendu dépressif, et je continuais à fumer en me persuadant que c'était ma rupture amoureuse. J'en ai jamais parlé en 1an, et ces derniers temps j'en parle un peu, et surtout je me renseigne à fond sur le net, t'es un des témoignages qui me donne le plus de courage pour arrêter parce que t'as remis en cause ce dont je me persuadé depuis 1an

Merci, j'espère que de ton côté ça va mieux aussi, tu sais déjà la cause de ton mal être, c'est plus qu'une question de mental, écoute des "Motivation Speech" (perso ça me motive à fond d'écouter ce genre de sons, alors sait-on jamais) met toi au sport, change ton quotidien, c'est le tien

Profil supprimé - 05/06/2018 à 21h46

Salut,

Je suis également consommateur de cannabis de façon régulière depuis maintenant 20 ans. J’ai 37 ans... fumer ne me procure plus aucun plaisir, je perd totalement la mémoire, je suis MOU, sans aucune énergie. J’ai l’impression d’avoir toutes les maladies du monde et je suis tout le temps mal à l’aise en présence d’autre personne! Je suis totalement paranoïaque, toujours négatif... pour couronner le tout, je suis insomniaque.
Je ne parle pas des crises d’angoisse, de la perte incessante de mes clés (lol) et de mon incapacité total à retenir le nom des gens! Il y a quelques années que je ne fume plus qu’un voir 2 joints le soir, je ne ressens pas le besoin de fumer en journée. J’ai une vie active, j’ai un commerce qui tourne, mais le problème c’est qu’une fois à la maison, le soir je ne pense qu’a fumer! J’ai déjà tenté d’arreter a plusieurs reprise, mais je suis trop faible c’est incroyable
Je suis totalement prisonnier d’en ma consommation, ma vie est complètement pourrie par cette putain de dépendance! Je ne suis pas moi même et mon comportement avec mes’proches Est excecrable! J’ai vraiment l’impression que je ne pourrai jamais arrêter et que je vais finir par me taper un putain de cancer du cerveau ou du poumon!
Qu’est ce que j’aimerai revenir à les 17 ans et n’en pas fumer ce putain de premier joint à la fin des examens...
Quand je vois des jeunes qui fument, je suis dégoûté pour eux... s’ils savaient ce qui les attend s’ils ne s’arretent pas au plus vite!

Soit tout ça pour dire que je n’athéd Rien spécialement, car je suis le seul à pouvoir me sortir de cette merde, je ne suis pas convaincu que parler a un psy m’aidera, que va t il me dire à part des choses que je sais déjà???
Je pense à arrêter chaque jour, chaque soir, chaque joint... mais rien n’y fait! Je passe ma vie à attendre, attendre d’arreter

Profil supprimé - 06/06/2018 à 08h01

Coucou seig,
Je parler un peu plus haut de mon histoire et maintenant ça fais un peu plus dun mois que j ai arrêter et bah ça n a pas etait dur du tout il ma suffit d un soir de finir ce qui me rester de ne pas en racheter d avance comme je fesai et le soir ou j ai fini lz reste jai jeter ma boite ou je le ranger habituellement, jai jeter mes feuilles et le tabac avec lequel je roulais car il y avais tjr d petite boulette de chit dedans. Le lendemain oui j ai eu envie de fumer mais j avais plus rien du tout donc o lieu de courir en racheter jai pris sur moi jai fumer une clope, jai manger des bonbons, jai commencer a revoir des personnes qui ne fument pas et surtout ne plus parler a ceux qui fume cette cochonnerie et ça marche. Supprime le numero des dealer supprime et jette tout qui a un rapport avec le cannabis c la première chose a faire pour vraiment arrêter et prend sur toi tu es plus fort que l envie de fumer un joint ce n est qu une envie

Profil supprimé - 07/07/2019 à 15h16

Si tu vois ce message, fais moi signe , j'aimerai beaucoup discuter avec toi.
Cordialement

Profil supprimé - 02/11/2020 à 12h40

Je reviens sur ce post plus de deux ans plus tard, pour faire un triste constat. Je n'avais pas vu les réponses, j'espère que de votre côté tout se déroule bien. Du mien, si je reviens là, c'est que j'ai échoué. Lamentablement. Deouis cette période, je n'ai pas arrêté, le mec avait qui j'étais m'a laissé tomber et j'en

souffre encore, j'étais tjrs défoncée comme d'habitude, et j'ai très mal fait les choses. Je l'ai laissé me marcher dessus, j'étais faible et je comprends bien qu'il n'avait plus aucune envie d'être avec une fille pareille. J'en ai tellement souffert, en silence, que j'ai fumé, encore plus. Ma vie a nettement changé depuis par contre, et c'est ça qui m'attriste le plus je pense. J'ai un métier génial que je fais tous les jours et que j'adore, mais je ne suis pas pleinement présente et investie dedans, alors que j'aimerai l'être.... c'est paradoxal, je veux faire les choses bien mais je les fais mal ou de travers parce que je fume trop, tous les jours.
De voir que ma consommation n'a pas évolué vraiment un triste constat, je vieillis et la vie passe devant moi. Je le sais pertinemment que je dois arrêter pour enfin vivre pleinement, mais c'est plus fort que moi et c'est insupportable.
Bon courage à tous

Profil supprimé - 11/11/2020 à 11h24

Hello tout le monde
C’est avec grande difficulté que j’écris ce message.
J’ai 27 ans et je fume des joints depuis environ 10 ans.
Au début c’était occasionnel et avec des amis, comme tout le monde je pense.
Puis au bout de quelques années j’ai commencé à m’en acheter et à fumer seule chez moi.
Cela ne m’a pas empêché d’obtenir un bac+5 puis de travailler.
Mais en juillet j’ai été licenciée économique à cause du Covid.
Voilà donc 4 mois que je suis tous les jours chez moi, donc je fume beaucoup plus que d’habitude.
Quand je travaillais je fumais mon premier joint vers 18h30 après le travail. Puis je mangeais, en refumait un après manger. Puis télé/canapé puis j’en refumais un voire 2 avant d’aller me coucher.
Maintenant que je ne travaille plus je n’arrive pas à repousser le premier joint à 18h30.
Je fume le premier dans l’après-midi et après je ne fais plus rien, flemme de tout ....
Je repousse tjs l’idée d’arrêter en me disant « t’es encore jeune tu auras le temps d’arrêter, c’est pas grave si t’en a besoin pour le l’instant ».
A chaque fois que je veux arrêter je n’y arrive pas.
Parfois je roule à contre cœur et fume alors que ça me dégoûterait presque, juste pour ressentir les effets. Puis je regrette. Mais ça ne m’empêche pas de rouler de nouveau dès que les effets ne sont plus là. Peu de personne de mon entourage savent que je fume, je le cache car j’ai honte.
Je suis suivie par une psy car psychologiquement assez fragile. Je la vois depuis des années mais je n’ai jamais eu le courage de lui dire !!!
Je veux arrêter et reprendre une vie normale. Comment trouver la motivation ? En plus dans une période aussi angoissante, après un licenciement ... du coup je me dis que c’est pas le moment d’arrêter et je repousse. Mais je trouverais tjs des raisons....
courage à tous

Profil supprimé - 15/01/2021 à 14h01

Hitgirl68, salut. Je suis une jeune fille de 22 ans, exactement dans la même situation que toi, et j’ai chercher longtemps quelqu’un comme toi, avec qui sympathiser et avec qui réussir à arrêter. Quelqu’un a qui téléphoner sitôt que je veux fumer pour qu’elle me dise non et inversement. Cela fais 7 ans que je fume régulièrement toute la journée toute la soirée ... j’aimerais beaucoup qu’on discute, n’hésite pas à m’écrire ça me fera plaisir.

Loulou444 - 15/01/2021 à 15h13

Salut Ali0402
Le message de hitgirl m’a beaucoup toucher je me retrouve vraiment dans ce qu’elle dit et ça fait plusieurs

mois que je ressens vraiment de dégoût de fumer sans réussir à arrêter vraiment... je cherche quelqu'un de complètement extérieur à ma vie pour pouvoir lui parler en toute objectivité et également j'ai honte par rapport à mon entourage ducoup je ne peut pas en parler vraiment profondément... à cause de la honte même avec des amis fumeurs même avec mon copain j'ai honte parce que lui il dit plutôt bien le supporter j'ai honte de fumer cette merde mais j'ai honte également de ne pas la supporter psychologiquement contrairement à d'autres parce que je pense que je suis très fragile et j'essaye au plus de le cacher à n'importe qui ce qui fait de moi une personne très froide et très fermée...

En bref rien ne va dans ma vie et je dois arrêter au plus vite pour me laisser une chance de réussir mes études (jai 20ans)
J'ai déjà oublié tellement de choses vécu absolument rien de mes dernières années (4 ans que je fume)

En fait si quelqu'un est motivé a ce qu'on discute et qu'on se motive ...

Bon courage un jour on s'en sortira

Moderateur - 15/01/2021 à 15h34

Bonjour Loulou444,

Dans votre message j'ai enlevé les coordonnées de votre compte Twitter car nos forums sont anonymes et nous ne permettons pas l'échange de coordonnées ou de profils vers d'autres réseaux sociaux.

L'anonymat que vous trouvez ici est fait pour vous protéger et pour vous permettre de vous exprimer sans la contrainte de devoir dévoiler, volontairement ou indirectement, qui vous êtes.

Nous espérons que vous comprendrez..

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/04/2021 à 14h52

Bonjour à tous,

Je me reconnais en vous c'est affreux jai 23 ans je veux sortir de ça maintenant j'ai l'impressions que sa me bouffe la vie,
je fume que le soir depuis 2 ans en sachant qu'avant ça j'étais quelqu'un de susceptible et sensible depuis que je fume c'est devenu un réel problème je me vexe pour la moindre chose je suis devenu ultra sensible je pleure pour un rien.
J'ai l'impression d'être rejeter de tout le monde encore plus de ceux que j'aime comme mon copain pourtant je sais qu'il m'aime mais la moindre chose qu'il va faire et qui va pas me convenir. Je vais dessuite psychoté a me dire il m'aime pas qu'il n'est passer attentionné. Quand il me répond pas je me demande ce qu'il fait. A la moindre chose je le prend comme un signe pour dire qu'il ne m'aime pas.
Et sa me fais beaucoup de mal j'en pleure. je ne veux pas lui en parler à chaque fois par peur de le soûler car il a du mal à comprendre comment je peu être aussi sensible.
C'est la seul personne avec la quelle je suis attentionné sa fais 4 ans que je suis avec lui, lui est consommateur de cannabis depuis des années. Et s'est avec lui que j'ai commencer à fumer entre autres.
Il s'est passé une période de ma vie où j'ai eu beaucoup de problème et c'est là que j'ai commencer à fumer tout les soirs.

Je me suis séparé de toute ma bande de pote avec la quelle je restais et également de ma meilleur amie qui m’a tourné le dos sans se retourner.
C’était ma soeur pour moi et depuis que je l’es plus dans ma vie, j’ai un gros vide car je suis une personne qui match pas avec tout le monde j’ai du mal à supporter les gens. Et j’avais trouver mon double jusqu’à présent sa fais 2 ans que je ne lui parle plus je m’en suis pas remise j’ai toujours le cœur cassé amicalement parlant.
J’ai des amis mais pas que j’aime voir tout les jours j’ai besoin d’avoir des amis des pilliers sur les quels je peu me reposer sans faire semblant être NATUREL sans filtre.
j’ai l’impression que c’est le fait de fumer qui m’éloigne de tout et surtout de la raison.
Je ne m’aime pas seul j’ai besoin d’être entourée mais pas de n’importe qui car je suis vite mal à l’aise sans être timide... c’est très compliqué
Je gère pas mes émotions je suis musulmane et je m’en remet à Dieu.
Mais j’aimerai vraiment redevenir normal voir des amies comme moi avec l’es qu’elles je peu sortir,
La seul chose qui m’intéresse le soir c’est de fumer j’ai même plus goût au sorti moi qui aime me faire belle et m’habiller, je pense que je déprime depuis 2 ans. Et j’ai mal au cœur que personne le voit et que personne me sort la tête de l’eau.
Fumer et devenu le seul plaisir que j’ai à défauts d’avoir mon chéri qui me donne pas tellement d’attention,
Je reste en boucle sur mon chéri qui manque d’attention , sur le joint et sur mon ami qui m’a complément à abandonner ... je n’en peu plus

Profil supprimé - 19/04/2021 à 14h58

Peut-on se parler en direct sur se site ?

Loulou444 - 19/04/2021 à 20h33

Coucou yvie,

Bien sûr on peut continuer à se parler ici, personnellement ça fait déjà 4 mois que j’ai réduit aux week-end et la ca fait 6 jours que j’ai tout stoppé et surtout aucun produit chez moi même quitte à ne plus allé chez mon copain qui fume et où il y a du produit

Je ne sait pas comment on pourrait se soutenir mais si tu a des idées je suis preneuse pour n’importe quoi

Dans ton message je vois la détresse dans laquelle tu est et moi aussi
Tu n’est pas seule ne t’inquiète pas et c’est un problème qui peut se régler

Au plaisir d’avoir une réponse de ta part j’espère que tu arriveras à trouver la force de te sortir de ça petit à petit et j’espère que de mon côté je vais tenir pour organiser ma nouvelle routine

Prend soin de toi

Profil supprimé - 20/04/2021 à 10h36

Bonjour Yvie,
J'éspère que tu vas bien,

je me lance,

inscrite à l'instant, je me reconnait particulièrement dans ton témoignage :
J'ai 23 ans, je suis passé par plusieurs étapes de ma vie et aujourd'hui je me retrouve lassée à fumer et à subir ma vie, mes émotions. Depuis plus de 5 ans suite à une rencontre amoureuse je me suis aussi mise à consommer sans me rendre compte, petit à petit tout les jours...

Et de jours en jours les aspects négatifs apparaissent et s'installent et malheureusement je n'ai fais que m'adapter au lieu de réagir.. (la distance aves la famille, avec les amis, trouver du travail, gérer son travail, gérer ses émotions, devoir se faire violence pour se motiver...)

L'entourage doit être un point important en effet, je me retrouve sans personne à qui en parler, car comme toi je ne m'entends vraiment pas avec tout le monde et je n'ai pas envie de faire semblant...
Mais une chose est sur aujourd'hui je me suis rendue compte des choses et ça ne peut pas durer on est dans un âge aussi ou on devient adulte, personnellement j'ai la pression et je pensais pas que de "devenir adulte" arriverais aussi vite...

Je suis clairement en manque de lien sociaux et le partager et échanger avec toi et d'autres ça me ferait du bien, je ne sais pas ce que tu en penses.... j'ai besoin de parler à des gens qui peuvent comprendre.

Belle journée à vous !

Profil supprimé - 20/04/2021 à 12h45

Bonjour les filles et merci beaucoup pour votre message qui me fait chaud au cœur Vous n’êtes pas seul non plus et si je peu vous aider c’est avec grand plaisirs à défaut de pouvoir m’aider à moi même. On est jeunes et on s’auto détruit ...
Peut-on se laisser nos coordonnés sur ce forum ? J’ai lu le fil de discussion et je crois que c’est assez protégé, comment on pourrai faire,
Le modérateur pourrai peut être nous donner une réponse ?

Profil supprimé - 20/04/2021 à 13h04

Bonjour à tous
Je viens de lire tous les nouveaux posts et ça me touche voir que je me reconnais tellement.
C’est tellement sournois notre mal être et sa cause principale, ça s’installe petit à petit et ça part plus. En tout cas des fois je me dis ça, je me dis que je me vois pas autrement, ça fait vraiment bizarre de m’imaginer sans. Pourtant je sais pertinemment que je serai tellement mieux, que ma vie serait meilleure. Mais j’y arrive pas, j’essaie et je tiens 3 heures.
Si y en a qui veulent en discuter pour se soutenir et s’encourager vers le meilleur, je suis partante aussi.
Belle journée à tous

Moderateur - 20/04/2021 à 14h03

Bonjour Yvie5, adeli et Loulou444,

En effet, il n'est pas possible d'entrer en contact en mode privé via ce forum. C'est une contrainte qui vise avant tout à vous protéger. Vous pouvez échanger librement ici.

Nous espérons que vous comprenez le sens de cette contrainte.

Bon courage dans vos démarches
Cordialement,

la modératrice

Profil supprimé - 20/04/2021 à 15h35

Bon j'avais tenté de laissé mes coordonnées et le messages n'a pas été publier je pense que quelques soient les coordonnées que nous laisserons, mail, insta, snap ça ne fonctionnera pas...

Profil supprimé - 10/05/2021 à 17h29

Je me reconnais aussi dans vos écris et j’aimerais beaucoup en parler avec vous- toinspired

Profil supprimé - 19/05/2021 à 07h22

Bonjour tout le monde. J'ai bientôt 21ans et ça fait 2 ans et demi que je fume des cigarettes et du cannabis... Je fumes tous les jours soit 3 à 4 joints par jours.. Au départ le cannabis me procurait une sensation de fête, de joie.. Une alternative pour me sentir heureux et bien dans ma peaux... Je souffre d'insécurité depuis enfant et fumer est en quelques sorte un comble (illusoire) mais pourtant bien réel
... J'ai commencé à fumer après une rupture amoureuse difficile
... J'étais étudiant à la fac mais j'ai décroché... 2 ans en 1 ère année qui n'ont rien donné j'ai abandonné au 2 ème semestre de ma 2ème année tellement j'étais démotivé... Ça fait 1 an que je reste chez moi à fumer fumer fumer... Tous les jours je fais des tentatives d'arrêt mais des que je ressens le manque je panique et je rechute... N'ayant pas les moyens financiers de me procurer l'aide d'un professionnel je viens vers vous pour recevoir vos conseils mais surtout aussi des encouragements et de l'accompagnement.. un soutien émotionnel pour m aider à passer se cap difficile dans ma vie... Merci si vous avez lu prit de votre temps pour lire mon commentaire et j'espère avoir des retours au plus vite. Bon courage à ceux qui vivent la même chose je suis certains qu'on peut surmonter cette étape difficile .

Loulou444 - 19/05/2021 à 09h09

Salut ghost 97

Franchement ça fait 3/2 mois j’ai arrêté de fumer (avec quelques rechute en soirée ou chez mon copain) mais quand je suis seule j’ai aucune envie de fumer et ce qui m’a aider c’est me mettre à fond dans mes cours (je fait du web design et il faut absolument que je m’investisse pour apprendre l’anglais également) donc mes études me plaisent énormément j’ai vraiment envie de poursuivre avec un master et pour ça il me faut mon TOEIC donc à un moment c’est juste je me suis réveillé genre c’est maintenant la ligne droite et depuis j’ai plus envie de fumer quand je suis seule après quand c’est le début de soirée avec mon copain on des trucs comme ça je suis incapable de ne pas craquer si il y a du produit chez lui mais franchement je pense le quitter parce que ça ne me met pas sur le bon chemin et je suis pas capable de l’aider dans son arrêt
Bon assez parlé de moi franchement vu ta situation y’a été à la fac donc t’a un niveau ect retrouve des études qui te plaisent c’est vraiment ça qui m’a sauvé me mettre à fond dans des choses qui me plaisent et savoir ce que tu veut dans 10 ans et qu’est ce qui te fait avancer (moi par exemple j’ai terriblement peur du manque d’argent et bien il faut que je taff que j’ai les moyens de trouver un bon job plus tard et c’est aujourd’hui à la vingtaine que tout ça se joue, même si rien n’est tracé et il y a des exceptions mais c’est toujours plus difficile plus tard)
Donc qu’est ce que tu veut dans 5 ans être un « cassos » qui fume ou un mec qui fait du sport avec un/une

copain/copine merveilleuse qui part en vacances... je te donne mon exemple de vie peut être que la tienne est totalement différente mais si tu te plein de ta consommation de cannabis c'est que comme moi tu n'est pas fait pour en consommer je sais que part exemple je suis beaucoup trop fragile psychologiquement au niveau de ma confiance en moi etc et c'est comme ça mon corp mon cerveau a décider
Également fait toi une liste de ce que le cannabis t'enlève moi par exemple les capacités intellectuelles ça me fait extrêmement peur car j'ai des capacités mais pas exceptionnel je doit fournir plus de travail que d'autres de ma classe et le cannabis ne m'aidait pas mtn donc
Aussi qu'est ce que tu fait quand tu fume du cannabis ? Moi perso rien fonsdal et ytb wouaaa génial ma vie donner des thunes au autres en restant sur mon canapé à regarder des débilités... après je dit pas que mtn je suis super productive car ça arrive par étapes mais j'ai besoin lis de projet j'essaye de me concentrer sur des choses qui m'apporte vraiment une valeur dans ma vie toujours ce rapport temps et qu'est ce que ça m'apporte par rapport à ce que je veut obtenir dans ma vie

Bref j'ai bcp parler de moi mais c'était pour te donner des exemples j'espère peut être avoir pu t'aider mais personnellement faut ce mettre des coup de fouet enfin moi je marche comme ça et même si mon cerveau est encore addict juste y a pas de produit je fume pas et ça me manque pas (ça me rappelle que à chaque fois que je fumais seule je me demandais ce que ça m'apportait et toujours la réponse était rien ou des choses négatives)

Je pense juste qu'on est pas des gens fait pour fumer du cannabis et c'est pas grave notre destin est ailleurs ça ne doit pas devenir notre pire ennemi juste le cannabis ne doit plus faire partie de notre personnalité

Franchement désolé pour les fautes mais j'ai grave la flemme ahah (mm si je fume plus desfois j'ai la flemme) et aussi je sais que j'écris super mal car plein d'idée arrive en même temps

Prenez soin de vousss

Profil supprimé - 19/05/2021 à 12h25

Bonjour à tous !

Pour commencer loulou444 tu es inspirante vraiment je suis fière de toi alors que je te connais même pas mdr mais je me projete dans tes décisions et tu donne la niac d'arrêter même si il faut un réel déclic.
Tu as raison sur le fait qu'on est pas fait pour fumer on est jeunes et sa nous cause beaucoup trop de tord on est trop sensible émotionnellement moi personnellement c'est mon cas aussi je suis trop fragile psychologiquement et depuis que je fume c'est encore pire je fais des crises d'angoisses je devient parano je suis plus moi même petit à petit.

Ghost97x je me reconnais vachement dans ce que tu raconte on commence tous comme ça le cannabis nous fait nous taper des barres et être dans un autre monde mais c'est que le début ensuite sa change et sa prend l'emprise de ton cerveau de tes émotions de ta nervosité et surtout de tes angoisses. Je vie tout comme toi avec la peur constante de l'abandon de la trahison de la tromperie alors que j'en ai réellement jamais eu. Je suis parcontre seul je n'ai pas d'amis sur qui compter et avec qui me changer les idées au lieu de fumer... et je pense que sa y fait beaucoup le fait que je sois constamment seul alors que j'ai que 23 ans je me dit que j'ai un problème si personne s'intéresse à moi donc je fume et je continu de fumer

Je sais pas si mon message va être bénéfique pour toi mais tu n'est pas seul à vivre ça j'ai le même sentiment et le même problème, et pour répondre à ta demande je fais parti des personnes qui aimerait qu'on s'aide mutuellement donc s'est avec grand plaisir qu'on continu cette discutions.

Je veux arrêter aussi car ce n'est pas fait pour nous sa nous pourris notre existence et notre avenir mais qu'est-ce que c'est dur

Profil supprimé - 21/07/2021 à 09h57

Bonjour, je viens tous juste de lire tout vos témoignages et cela m'a vraiment touché...

Moi j'ai 20ans, cela fait 5 ans que je fume des joints, au début comme tout le monde avec des amis puis seule le soir et maintenant je fume une quinzaine de joints par jours sans pouvoir m'en empêcher, pas forcement par envie mais par habitude, j'en finis un j'en reroule un autre.

Mais tout ca c'est en train de me tuer de l'intérieur car depuis 6 mois je vis sur mon découvert chaque mois alors que j'ai un métier (je suis une alternante, venant juste d'obtenir mon diplôme) je gagne environ 1100e avec mes allocations CAF et j'arrive même pas à m'en sortir au 15 du mois je suis déjà dans la merde. Mon copain fume et je suis en train de le tirer vers le bas également car lui qui ne fumait pas beaucoup depuis qu'il vit avec moi, sa consommation à triplé au moins...Enfaite je me détruit moi et je suis en train d'emmener la personne que j'aime dans le gouffre avec moi.

J'ai 0 amis, juste mon copain, mais il me comprend pas, je suis en train de le perdre aussi et je sais plus quoi faire pour m'en sortir, pour arriver à arrêter ce cercle vicieux de la fumette. C'est en train de me faire perdre un peu goût à la vie, j'ai plus envie de sortir, de bouger, rien, je veux juste rester tranquille me poser avec un gros joint et oublier, arrêter même de réfléchir. J'ai perdu toute joie de vivre depuis 1 ans et je pleure h24 pour rien du tout, je m'embrouille tout les jours avec mon copain depuis 3mois à cause de sa car pour lui c'est en train de me faire changer...

Vos témoignages m'ont donné un peu d'espoir pour m'en sortir, en tout cas j'espère pouvoir y arriver et si vous avez des conseils pour penser à autre chose,

Je sais pas si un de vous lira mon message ni même me répondra mais merci quand même car vous mettez un peu d'espoir dans ma vie...

Velvouuut - 26/03/2023 à 22h34

Yo je suis un peu en retard… J’ai commencé mes premiers joints entre copines quand j’avais 16 ans. Mais un jour j’ai eu la mauvaise idée d’en ramené chez moi et de la fumer seule. Résultat, j’ai 17 ans aujourd’hui et je fume tous les jours à tous les moments de la journée. Je suis devenue une loque vivante, je mange pour 10, je ne vois plus personne, je suis devenue horrible avec mon père et notre relation se dégrade de jours en jours, j’ai développé une peur sociale, je déteste le monde et j’ai l’impression que c’est juste des figurants, je ne travaille plus à l’école bref.
Je me réveille seulement maintenant (mieux vaut tard que jamais) mais je veux plus rien à voir avec le cannabis et les clopes. J’en ai marre de m’apitoyer sur mon sort et jeter mes problèmes sur les autres, alors que je suis là seule fautive, j’en ai marre de plus vouloir sortir avec mes amis ou ma famille car je veux fumer dans mon coin et ne rien faire de mes journées. Je regrette d’avoir commencé mais par dessus tout qu’est-ce que j’aimerais arrêter.

Kmlmfly - 27/03/2023 à 23h45

Bonjour, je suis fumeur depuis 32 ans en cours, je voudrais bien, j espère bien avoir un peu d aide à mon dilemme je m explique,,j'ai découvert avec grande satisfaction avec ce 1er joint offert avec gentillesse par la main de l épouse de mon professeur principal de l époque car lui fumait la chicha avec mon pote, j'ai découvert donc un caractère totalement différents et inconnu en moi, je suis devenue un mec calme, gentil et généreux avec une conscience multipliée, je vous jure que chaque mot est vrai et sincère je suis devenue donc ce mec plein de bienveillance et écoute, j'ai commencé d ailleurs à faire de l humanitaire, président d

association, et carrément une vocation dans le paramédical, vous allez me dire et alors j y vient donc si je fume pas je suis un cauchemar, hyper actif et casse couille sorry pour le terme, intolérant surtout si plus petit que moi, téméraire et con,injuste, maniaque, invivable, et je vous dit pas mes rapports avec les femmes, je fume et je suis un gentleman ,sincérité total, je dis bien total, respect à fond c est simple, j'ai eu 6vrai histoire, et plein de belles rencontres et moins bonne mais jamais jamais une dispute avec des mots horribles, jamais, au pire encaisser et faire un tour puis s excuse si à tort et laisser glisser, une phrase qui vaut mille explications, si elle me dit, tu va bien bb,si toi tu va bien je peux que être super bien, et surtout c'est sincère, alors que si je fumais pas, je penserai à moi avant elle est aujourd'hui je serais pas zen à l idée de croiser l une d elle alors que je suis sûr de leur joie de moi de me revoir aujourd'hui, voila mon putain de dillem fumer et être un mec en or ou arrêter et risqué de basculer du côté des encule qui font patrouille chaque jour plus merci de me lire

Zizou45 - 05/04/2023 à 01h00

Moi c'est tout le contraire, je fumais j'étais égoïste, etc.. et des que j'ai arrêté de fumer j'ai mon hypersensibilité qui a ressurgit et donc trop calme trop gentil trop de compassion limite un faible lol

Rico93200 - 21/04/2023 à 17h36

Bonjour à tous,

Après avoir parcouru message par message du fil de la conversation, je me suis dit qu'après tout si je peux me livrer et que ça me fasse un peu de bien dans ma detresse ,ça sera déjà ça .

Ma dépendance au cannabis à commencé à 16 ans ,j'en ai maintenant 42 ,cela fait maintenant 26 ans que je fume entrecoupé d'arrêt dont le plus longtemps à duré 3 mois. Je suis père d'un enfant de 15 ans dont j'ai la garde depuis qu'il a 4 ans.

J'ai eu une jeunesse assez atypique avec une enfance heureuse dans les Vosges et suite à la perte d'emploi de mon père on est venu vivre à Saint-Denis, j'avais 12 ans je vous laisse imaginer le choc????,bref si je parle de cela c'est parceque j'ai été à l'école la bas,j'ai changé et me suis adapté (je ne vois pas d'autres expressions)et à mes années lycée, j'ai commencé à traîner dehors et bien évidemment à fumer,fumer,fumer,c'était facile d'en avoir ,j'en avais tout le temps à portée de main...

Paradoxalement à ma consommation j'ai toujours eu fort heureusement une mentalité énergique, après mon BEP ,j'ai rapidement trouvé du travail et depuis 24 ans je ne l'ai jamais lâché, j'ai même évolué professionnellement mais j'ai eu aussi pas mal d'embûches mais ma motivation à quand même pris le dessus, Concernant ma santé, j'ai toujours fais du sport (footing, pompes ,un peu de muscul) mais à présent mentalement ma mémoire flanche, je me méfie de tout le monde et perd la confiance en moi.

Aujourd'hui, je me pose beaucoup de questions (à vrai dire depuis longtemps) ,j'ai entrepris il y a 4 ans un changement de voie professionnelle pour me consacrer à des études de droit en cours du soir moi qui n'avais pas le bac,je l'ai passé en 2020 et je l'ai meme eu avec mention, c'était mon cadeau des 40 ans .

J'ai décidé de poursuivre et suis actuellement en 2 ème année de licence mais je suis débordé car d'un côté le cannabis me détend mais il m'enlève des neurones, j'ai de plus en plus de mal à retenir les choses et je sens que je perds pied et je culpabilise tous les jours par rapport à mon fils car j'ai peur de chopper une maladie à cause de toute cette fumée, j'aimerais arrêter mais je ny'arrive pas ,alors j espace du mieux possible mes joints (4 à 5 par jour après 16h) je les doses moins mais bon le mal est toujours là...

Ce qui est bizarre avec le cannabis ,c'est que t'as envie de fumer et quand tu le fume ,tu regrette, tu gamberge à fond ,bref tu es dans un état second et aussi j'ai peur de me faire contrôler sur la route,de cartonner en voiture ou de renverser quelqu'un...

Bref ,je compte prendre rdv avec un addictologue, on verra ce que cela donne car finalement le cannabis coûte très cher (300 euros par mois me concernant) plus.les cigarettes et les feuilles...bref j'aurais jamais du commencer, le cannabis n'est pas une drogue douce ,c'est un malin qui emprisonne ton cerveau ,il te contrôle, moi je suis faible par rapport à lui alors que j'ai déjà affronté plein de choses et plein de galères...Bref si on peut s'aider tous ensemble ça pourra peut-être se révéler bénéfique..
Bonne chance à tous!

Zizou45 - 29/04/2023 à 01h31

Salut Rico,

Je suis à bientôt 3 mois sans cannabis et j'ai encore des séquelles malheureusement, je fumais environ 12 joints par jours pendant 30 ans sans m'arrêter.

Aujourd'hui il me reste encore les cauchemars et un léger état dépressif mais je vais beaucoup mieux qu'avant heureusement.

Je te souhaite beaucoup de courage pour vaincre ton addiction, il faut s'armer de patience et mettre toutes les chances de ton côté avec des médicaments homéopathique comme le millepertuis, passiflore, vitamines c, magnésium b6, sedatif pc, ainsi tu te prépare bien pour ton combat.

Le début de mon sevrage était horrible, la pire période de ma vie.

N'hésite pas à me poser des questions et donne nous de tes nouvelles.

Prends bien soin de toi l'ami
Ziya

wp20 - 25/02/2024 à 17h28

Bonjour,

Je suis un jeune adulte tout juste diplômé et je me reconnais tellement dans vos témoignages ce qui m’a motivé à vous partagé le miens.

Tout d’abord j’ai commencé à fumer du canabis à l’âge de 14 ans, l’été entre ma 3ème et seconde. Au tout début c’était un plaisir, ayant eu une enfance compliquée c’était un moyen pour moi de me libérer. Je n’avais pas eu d’amis jusqu’à ce que je commence à fumer, au début c’était assez sociale je ne savais pas rouler donc je ne consommais pas seul. Je ne fumais d’ailleurs pas de cigarettes.
Puis suite à une première année de lycée où je passais tout mon temps à fumer avec des amis alors que j’étais auparavant un très bon élève, j’ai dû redoublé mon année. Lors de cette deuxième année de seconde j’ai dû changer de lycée ce qui a fait que j’ai réduit ma consommation.

En première, je me suis fait de nouveaux amis fumeurs aussi. Cette fois ci j’ai recommencé à fumer mais ce n’était plus seulement social, je le faisait seul tous les soirs en cachette, avant le lycée. Je tournais à environ 4-5 joints par jours et quelques cigarettes (alors qu’avant je n’en fumais pas)
J’ai réussi à décroché mon bac de Français puis mon bac l’année suivante, malgré que ma consommation augmentait. Je tournait à un 10g par semaine (je gaspillais tout mon argent de poche dedans)
Puis je suis rentré à la fac, j’ai rencontré de nouvelles personnes qui fumaient mais de temps en temps. Je me rend compte maintenant que j’ai été une mauvaise influence car consommant joints sur joints j’ai commencé à déteindre sur ses amis qui se sont mis à fumé énormément. Malgré tout je vivais encore chez mes parents à cette époque donc ma consommation était assez maîtrisé quand j’étais à la maison je ne pouvais pas fumer tant que ça. De plus j’avais un vrai plaisir à fumer à cette époque j’arrivais à m’en sortir dans mes études tout en m’amusant, c’était toujours social je n’avais pas la volonté d’arrêter
Durant mes années à la fac le Covid est arrivé et durant le confinement je fumais plus qu’à raison toutes les nuits (quand mes parents dormaient), je m’étais encore une fois tout mon argent dedans (les tarifs étaient bien plus élevées pendant cette période).
Bref malgré ma consommation, j’ai réussi à avoir ma licence, j’ai pu déménagé sur Paris pour mon master cette fois ci en école de commerce, avec des amis de mon université. Au début je n’avais pas de contacts pour fumer, j’ai donc réussi à arrêter durant 2 mois (la plus longue période depuis bien longtemps ahah). Ce n’était pas par volonté mais il s’agissait d’un arrêt forcé, d’ailleurs le produit ne me manquait pas tant que ça excepté quand j’étais en soirée ou avec des amis et que je voulais me détendre. Puis un jour j’ai réussi à trouver un dealer et je suis reparti dans mes travers. Sauf que cette fois ci j’habitait seul il était donc bien plus facile pour moi de fumer. J’ai donc recommencé en fumant bien plus qu’avant, je tournais à 9-10 joints par jour, c’était mon occupation quand j’étais seul chez moi après les cours ou après mon job étudiant le week-end.

Puis fin de mon master, je me suis retrouvé au chômage l’été dernier. Depuis je tourne plus à 9-10 mais une quinzaine de joints par jours. Le pire c’est que je ne prend plus du tout de plaisir, ce n’est plus social, ce n’est plus pour me détendre mais c’est pour m’occuper. Je fume pour combler l’ennuie sauf que cette consommation ne me pousse pas à faire d’autres choses, trouver du travail, construire des projets… je viens d’avoir 24 ans et j’ai l’impression de passer à côté de ma vie, j’ai l’impression que j’habite seul je ne suis plus moi même. La fumette m’a changé (j’ai perdu une vingtaine de kilos et je suis tombé dans l’anorexie depuis que j’habite seul).

Au début je pensais que le problème que j’avais venait d’ailleurs car jusqu’à présent j’arrivais à m’en sortir malgré cette consommation excessive mais maintenant je regarde ma vie ces dernières années et je me rend compte que je n’étais pas moi même, mes souvenirs sont déformés, je n’ai rien ressenti, l’impression que ma vie n’était qu’un film, un rêve tellement j’étais défoncé. Je ne me reconnais plus, cela fait quelques mois que j’en ai conscience mais malgré tout je ne peux pas m’empêcher de fumer dès le réveil. J’ai d’ailleurs perdu presque tous mes amis depuis la fin de mes études, de même, je suis devenue ultra anxieux dans la rue, en société, j’ai l’impression de n’être à l’aise que dans mon lit avec mon joint c’est si triste. J’espère vraiment me sortir du cauchemar de ce produit…

Zizou45 - 26/02/2024 à 12h36

Bonjour WP20,
Pour commencer je te félicite pour ta prise de conscience face à cette addiction,
J'étais comme toi j'ai fumé 15 joints par jours pour combler l'ennui pendant 30 ans sans m'arrêter.
Aujourd'hui je fumes l'équivalent de 1 joint le week-end uniquement et je bois du vin le vendredi soir et le samedi soir.
Je me porte beaucoup mieux, le cannabis est très psychique pour le cerveau, il faut enlever cette substance de ton quotidien.
Si moi j'ai réussi tu peux largement réussir ton sevrage.
J'étais au bout de ma vie l'année dernière, aujourd'hui les cauchemars et les rêves sont plus faciles à assimiler

car je ne me rappelai jamais de mes rêves pendant mon addiction.
Tu peux arriver à te libérer avec l'hypnose et la méditation.
Il faut également trouver une activité professionnelle pour être occupé.
Si tu as des questions n'hésite pas à venir me poser des questions.
Prends bien soin de toi c'est très important.
Je te souhaite pleins de courage, tu vas y arriver

Kenken000 - 05/06/2024 à 22h17

Bonjour à tous !

Déjà bravo à ceux qui ont réussi à arrêter sur ce forum.

Ensuite juste je suis désespéré des joints.

J'ai 22 ans et ça fait 8 ans que j'ai commencé, au début c'était très social et plaisant (le lycée quoi) après c'est devenu beaucoup plus solitaire, source de mal être et juste une honte enfaite. J'ai fait 2 dépressions et j'ai arrêté 2 fois les études en cours d'année. Honnêtement j'ai du mal à savoir à quel point la drogue a jouer sur tout ça car tout se mêle et c'est dure de faire la part des choses dans cette fumée constante.

Fin bref j'ai essayé 20 000 fois d'arrêter (c'est carrément devenu un gag avec mes potes) j'ai réussi pas mal de fois 3 mois, 2 mois, 1 mois, etc. Au final, je finit toujours par retomber dedans, toujours. Et là pareil cette année j'ai validé ma licence éco-gestion j'avais réussi à quasi pas fumer et là ça fait 2 mois je retombe dedans à fond. Pourtant j'ai ma copine depuis + de 2 ans j'ai une famille et une bande d'amis qui m'aime un giga master qui m'attend fin en vrai tout est pas tout rose mais ça va (genre une maladie chronique qui est traité à 90%), mais bref je retombe tout le temps dedans.

Exemple type de mes deux derniers mois : 3/4 jours je suis en sevrage je suis à fond dans ma vie je fais 20 000 trucs et tout va bien. 3/4 jours après je m'enferme chez moi seul j'éteins mon tel je fais plus rien j'allume ma play et je m'allume 3/4 jours d'affilé jusqu'a m'endormir de défonce. Et ça constamment, c'est insoutenable.

Honnêtement je ne peux plus me permettre de fumer, je ne veux plus, je fais que regretter mais j'y arrive pas,si quelqu'un a des conseils...

wp20 - 14/06/2024 à 17h45

Bonjour à tous,

Merci pour ton témoignage Zizou45 ça me motive énormément ! Comme tu dis c’est plus psychique que physique.
Justement cela fait 4 jours que j’ai arrêté et pour le moment c’est plus facile que je le pensais. J’ai rêvé la nuit dernière et ça faisait des mois que ça ne m’était pas arrivé ou du moins que je m’en souvienne au réveil ! Je compense en vapotant beaucoup plus qu’à la normale (j’avais arrêté la cigarette il y a un an). J’envisage également de me détacher de l’alcool par la même occasion (je buvais environ une fois par semaine) car j’ai peur de craquer sous influence.
Je suis déjà fier de moi car ça faisait des années que je n’avais pas passé des journées sans fumer. J’ai l’impression d’avoir eu une sorte de déclic mentale, un éclair de lucidité soudain ce qui ne m’était jamais arrivé auparavant lorsque j’essayais d’arrêter. J’envisage de me remettre au sport et j’essaie également de retravailler mon alimentation car le cannabis me faisait effet coupe faim. J’espère en tout cas continuer sur cette lancée car pour le moment ça ne fait que 4 jours mais je crois que c’est la première fois de ma vie que je

souhaite définitivement tourner la page du cannabis.

Kenken000, tout d’abord bravo car tu sembles avoir conscience que c’est mauvais et c’est le premier pas, perso ça faisait des mois aussi que je remettais en question ma consommation sans passer le cap de l’arrêt, je trouve ça déjà très bien que tu arrives à t’en passer quelques jours personnellement ça m’était impossible ! Je sais pas si ça peut t’aider mais perso pour avoir eu ce déclic et pour me passer cette envie de fumer je pense à tous les mauvais côtés que ça m’a apporté (l’anxiété sociale, l’impression de ne pas évoluer, de ne plus avoir le contrôle sur sa vie). Si tu souhaites discuter pour qu’on se motive, n’hésites pas !

wp20 - 11/07/2024 à 20h49

Bonjour,

Je reviens ici pour permettre à ceux qui sont dans cette addiction de retrouver l’espoir. Ça fait un mois maintenant que j’ai complètement arrêté les joints et donc le tabac. Je voulais vous dire qu’on peut tous le faire, cela a été compliqué la première semaine notamment sur le sommeil (beaucoup d’insomnies, des nuits de 2-3 heures) mais depuis maintenant 1-2 semaines la situation s’est grandement amélioré !
Mes nuits sont bien plus réparatrices, mes anxiétés ont complètement disparues, je suis plus motivé, je fais du sport quotidiennement (environ 4km de course 2 jours sur 3) et ça fait vraiment du bien ! Je me rends compte aujourd’hui à quel point le cannabis n’est pas une drogue si douce, qu’elle a complètement modifié la personne que j’étais, quand on est dans cette addiction on a l’impression de subir le monde, de ne valoir rien, mais en vérité tous ces problèmes viennent de cette consommation.
Si vous souhaitez arrêter je vous conseille l’application I Am Sober qui permet de vous aider à l’aide d’un compteur mais aussi de témoignages d’autres anciens consommateurs au même stade que vous dans leur processus de guérison, personnellement cela m’a beaucoup aidé, je vous conseille de faire du sport et éventuellement la prise de donormyl (maximum 3-4 jours au début de votre sevrage) pour faire face aux premières insomnies qui peuvent être hard, par la suite optez pour une infusion de verveine, personnellement c’est efficace. Je vous souhaite sincèrement à tous de vous en sortir car je sais que c’est un combat de chaque jours, par ailleurs j’ai conscience que je ne serai jamais complètement guéri et que je ne peux pas m’autoriser même une taf, la toxicomanie est une maladie sur le long terme et la rechute est hélas possible à tout moment. C’est un combat à vie, mais qui devient de plus en plus simple. Aujourd’hui je n’y pense plus vraiment et je sent que c’est de plus en plus simple. J’ai également complètement arrêter l’alcool (même si je n’ai jamais eu de problèmes d’addiction) peut être que cela aide les premiers mois car j’avais peur de craquer en étant « ivre ».
En tout cas si vous avez besoin de conseils, que vous vous sentez mal, n’hésitez pas je serais ravi de vous aider.

Holder - 12/07/2024 à 12h11

Bonjour à tous,

Apres avoir lu tous les posts je tenais à vous remercier pour vos témoignage qui permette d'éclaircir un peu ma situation,

Cela va faire maintenant 4 jours que j'ai arrété de fumer du cannabis avec tous les symptomes qui y sont liée (trouble du sommeil perte d'appétit, anxiété sensation de vide etc...)

Aujourdhui je nai pas du tout envie de fumer j'en suis meme ecoeuré mais j'ai peur de retomber de nouveau par je ne sais quel moyen,

J'ai arrété à plusieurs reprise (la plus longue 1 mois) mais toujours soldé par un echec.. et à force je dois

avouer c'est usant..

je consommais 8 joints par jour depuis environs 20 ans, j'ai toujours étais très actif (sport, musique, relation social) cela ne me gené pas plus que ça mais depuis environ 6 ans j'ai limpression que ma vie n'avance plus du tout, et meme regresse,

jai toujours voulu reprendre mes études mais j'ai un tel manque de confiance en moi liée a la consommation que je n'arrive pas à me lancer

Actuellement je fume du cbd à hauteur de 8 joint par jour pour calmé mon anxiété mais je commence à etre ecoeurer du produit, aucun sens a le fumer si ce n'est de contenir ma frustration liée à l'arret ,

j'ai apprise récemment que pour réussir plus aisément son arret il faudrait aussi couper la cigarette car les deux sont étroitement liée, poury aller en douceur en plus des joint de cbd j'ai récemment acheter une cigarette éléctronique pour m'aidé dans ce combat, mais j'ai peur que cela fasse un peu trop d'un coup tout en ayant l'impresion que c'est LA solution,

En revanche mes insomnies actuelle sont difficile à supporter, et en ce moment je me sent tellement au fond du trou moralement, j'ai plein de tache à faire importante mais je n'ai envie de rien meme pas manger ...

WP20 ton témoignage m'a beaucoup bosster pour tenir cette fois ci, dans 1 mois c'est mon annivairsaire 36 ans et j'èspere vraaiment y arriver, ça serait le plus beau cadeau perso de ma vie, si tu d'autre conseils durant la premiere semaine d'arret je suis preneur

Bon courage à tous, l'union fais la force
merci encore à tous

wp20 - 24/07/2024 à 10h15

Bonjour Holder

Déjà félicitations à toi, c’est déjà un grand pas 4 jours ! Tu peux être fier de toi, n’oublies pas que tu as le droit d’avoir le contrôle, ce produit ne doit plus te controler, tu es plus fort

Dis toi que les premiers sont les plus durs, tu verras les choses s’amélioreront, au bout de 2 semaines tu n’y pensera plus vraiment. Les insomnies aussi disparaîtront, c’est normal d’en faire les premiers jours, je te conseille vraiment le donormyl sans ordonnance 4-5 jours maximum si ça t’handicapes ces nuits compliquées puis au bout de ces 4-5 jours tu remplaces ça par une infusion de verveine/camomille 30 minutes avant le coucher, c’est ce qui m’a aidé à surmonter les premières insomnies. Le plus important c’est de s’accrocher car vraiment au bout de deux semaines le plus dur sera passé ne t’en fais pas.

Pour la cigarette personnellement j’avais déjà arrêté il y a un an, donc je suis que sur la cigarette électronique, depuis que j’ai arrêté ça m’aide beaucoup de vapoter mais si tu ne te sent pas prêt à arrêter la cigarette maintenant c’est pas grave, il faut pas que tu rendes ce sevrage impossible, ne t’en fais pas tu pourras arrêter plus tard quand tu te sera détaché du THC. Le plus important c’est ton cerveau, la cigarette c’est très nocif c’est évident, mais ça n’impactera pas ton cerveau comme le THC, donc je te conseille d’attendre au moins quelques mois avant d’arrêter si tu penses que le manque de cigarette aura un impact sur ton sevrage de cannabis.

Le plus important c’est de ne pas être trop dur envers soi même, si tu craques dis toi que c’est pas grave, il faut que t’évite de t’en vouloir pour retomber dans la dépendance extrême. Tu peux y arriver j’en suis certain

Perso la ça fait 43 jours aujourd’hui et sincèrement je ne me suis jamais senti aussi bien, j’ai trouvé un superbe travail que je commence en septembre et je me suis organiser des vacances, ce sont des choses que j’imaginais impossible il y a encore deux mois lorsque j’étais dans ma bulle d’addiction. Il ne faut pas oublier que tout s’arrangera, tout ira pour le mieux, vraiment passé les premières semaines on y pense presque plus.

Encore bravo à tous, on va y arriver, nous sommes sur la bonne voie