FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉPENDANCE AU CANNABIS DEPUIS LE PLUS JEUNE AGE

Par Bryk Posté le 21/03/2021 à 03h19

Bonjour à tous, je ne sais pas trop ce que je recherche vraiment en vous expliquant mes problèmes, sûrement quelques conseils pour arrêter de fumer du cannabis.

J'ai 21 ans bientôt 22 et je fume depuis l'âge de 12 ou 13 ans tous les jours (ma plus grosse coupure a du être 10 jours il y a très longtemps), ma personnalité est le cannabis je côtoie des gens qui vivent cannabis et même la plupart des membres de ma famille fume également. Je fume environ 10 grammes par semaine (quand je bosse) voir 15 en repos. Je fume le matin au petit dej avec le café (c'est le meilleur à mon avis) avant d'aller au boulot (j'arrive à être + concentré en fumant sans que les gens s'en aperçoivent tellement qu'ils ont l'habitude de me voir arriver les yeux écarlates) pis forcément tous le restant de la journée.

Le problème en lui même je pense que c'est ma santé mentale qui en prend un coup car quand je décide d'arrêter de fumer (là depuis hier je n'ai pas fumer, c'est ma première nuit sans avoir fumer de la journée et je n'arrive pas à dormir malgré des efforts (il est 4h et j'écris ce texte), je ressasse je revis le monde je suis dépressif (dans la limite du raisonnable) a me dire pourquoi aller au travail pour gagner 2000 balles si je fume pas je ne suis pas heureux même avec l'argent. Déjà étant jeune (13-16 ans) j'étais instable mentalement, j'allais au collège quand j'en avais envie (j'ai arrêter en 4ème l'école), je jouais énormément à lordi, je commettais des cambriolages et des braquages pour me permettre d'avoir de la conso (je le faisais pas juste pour ça etant pauvre quand j'étais jeune mais je pense que en grande partie je le faisais pour avoir ma conso), évidemment je me suis fait gauler (bien fait pour ma gueule) ce qui m'a permis de trouver du travail stable et une situation convenable.

J'étais une très mauvaise personne (sans compter l'alcool aussi très jeune mais sans addiction je buvais et fumer avec des mecs de 20 ans quand j'en avais 13)

Dans la vie de tous les jours personne ne s'en rend compte à quel point je suis triste quand je ne fume pas car je garde tout pour moi, juste ma copine (et ma mère vu qu'elle m'a vu grandir sous ça et je lui ai imposer la fumette elle avait rien le droit de dire (j'étais un gros con)) voit à quel point je suis tendu et que je pars au quart. Sans fumer je suis capable du pire sans me contrôler si quelqu'un (par exemple un collegue qui va me faire une remarque) je vais l'incendier plus bas que terre et si il réplique ça peut aller jusqu'à la bagarre.

Pour vous dire une fois en quittant de nuit du boulot (21-5h) je n'avais plus rien en panique je suis monter à Amsterdam (5h de route quand même 10 aller retour) juste pr aller acheter 30 grammes. Je ne me contrôle limite pas là c'est le premier jour je pleure en écrivant ce texte tellement je suis tendu et triste.
L'addiction au cannabis est plus que réel (jentend toujours pleins dire oh c rien c'est pas de la cock par exemple) mais mentalement c'est très compliqué pour moi.

Je souhaiterais arrêter avant tout pour moi, pour ma santé mentale et pour ma copine. Pis je sais que je suis addict j'aime trop ça.
J'ai aussi été suspendu 4 mois du permis pour ça et je souhaite pas le perdre à cause de ça sachant que je reviens de très loins.

Auparavant j'ai bien évidement déjà essayer d'arrêter de fumer a des dix aines de reprises, je tremble comme un malade, je transpire quand je dors comme un malade aussi le lit est trempée au réveil et moi aussi j'ai froid et je suis rempli de sueur (je sue jamais en temps normaux) je n'ai plus d'appétit pis évidement la vie n'a plus aucun goût. Alors à chaque fois on retourne chercher un 10 balles chez le petit bicraveur du quartier pour « la soirée » sauf que là ça repart crescendo et en clignant 3 fois des yeux on est une semaine après et je suis retomber dedans.
Pour les gens que je côtoie la plupart le cannabis c'est comme une cigarette rien de mal juste un peu addictif qui te détend, personne ne voit ça comme une réelle drogue et ma famille proche ou les amis proche qui fume pas se sont habitués et trouvent ça normal limite...
Lors de mes précédents essaies j'ai essayer de trouver une autre passion (oui c'est une passion limite le canna) le sport, les jeux vidéos, le cinéma rien n'y fait je n'arrive pas à me concentrer dès que j'arrête de fumer je suis triste et je n'ai plus envie de rien. Sauf un pétard.

J'aime réellement ça et j'ai peur que de continuer mon addiction s'aggrave de plus en plus (meme si ma conso n'a pas augmenter depuis 6-7 ans)

J'ai 21 ans mais j'ai l'impression de ne plus avoir envie de rien je ne veux plus faire la fête alors que d'apparence je suis plus un fetard quelqun de joyeux qui s'entend bien et rigole avec tous le monde. Je me fais des amis partout de toutes classes sociales et rapidement quand je fume mais si je ne fume pas je suis pas du tout sociable.

Excusez moi des fautes d'orthographes et de mettre mélanger partout de ma rédaction.
Je ne sais pas vraiment ce que j'attend comme réponse mais tout conseils sera bon à prendre et je lirais chacun de vos messages.

Bon courage à tous

27 RÉPONSES

Bryk - 23/03/2021 à 06h42

Personne pour me répondre ?

J’attaque la ma 4ème nuit - 5 journée de sevrage (au réveil) et rien à changer, c’est même de pire en pire.

Là je viens de finir ma semaine de boulot de nuit et le pire moment que je redoute arrive c’est le repos, 4 jours tout seul chez moi et je suis motivé à rien faire meme jouer à des jeux sur mon ordi/téléphone c’est impossible j’arrive à rien je suis lessiver je fais des cauchemars horrible et je me sens hyper mal. Je suis par contre pas tant irrité que ça (un peu quand même) contrairement à d’habitude (quand je fumais pas) j’essaie vraiment d’être zen mais le problème c’est que j’arrive à rien faire par manque de motivation.

C’est horrible je suis triste à un point pas possible et j’arrive pas à me remonter le moral. De plus je suis super fatigué je dors 3-4 heures par jour maximum et même en me forçant j’y arrive plus.

Sans compter le manque d’appétit (je mange un fruit et je cale pour un repas) alors que je suis un gros mangeur en temps normaux. J’arrive pas à avaler de la viande du tout ça me dégoûte mais les féculents/légumes/fruits ça va encore mais en légère quantité.

Quand je suis vraiment pas bien et que j’ai une grosse envie de fumer je viens sur ce site et lis des témoignages, ça m’aide réellement de voir d’autre personne s’en sortir et me donne de la motivation. J’aimerais beaucoup qu’on me réponde sur ce sujet, j’ai besoin d’échanger avec d’autre personne qui ont le même problème alors n’hésitez pas je répondrais à tous le monde.

Je suis passer de environ 6 joints 6 clopes par journées à un paquet de 20 facile minimum, je compte bien fumer moins par la suite mais ça m’aide pour le moment.

J’ai toujours autant envie de fumer un gros joint a chaque réveil avec mon café ou un avant d’aller dormir ce sont les plus durs.

Merci j’espère que quelqun va répondre..,

Moderateur - 23/03/2021 à 16h54

Bonjour Bryk,

Vous êtes dans le dur, c'est-à-dire dans la période la plus difficile du sevrage. Aucun des symptômes que vous éprouvez n'est atypique et, si vous pouvez vous raccrocher à cette idée : ils vont passer les uns après les autres.

Alors accrochez-vous. Si j'ai un conseil à vous donner c'est de vous faire aider. Si vous recherchez les témoignages des autres et qu'ils vous répondent c'est bien que vous avez besoin d'être soutenu dans votre sevrage !! C'est d'autant plus difficile pour vous que vous semblez être bien seul dans votre combat. N'hésitez donc pas à contacter des professionnels, il n'y a pas de honte à ça : votre médecin traitant si vous avez de bonnes relations avec ou un professionnel des addictions (Drogues info service peut vous donner les coordonnées de centres de soins gratuits). En restant tout seul vous êtes votre propre référence et vous n'avez personne à qui parler tandis que les professionnels sont des personnes qui non seulement peuvent vous soutenir, vous prescrire éventuellement certains médicaments pour vous soulager mais aussi des personnes auxquelles vous aurez à rendre compte de vos progrès. C'est une aide appréciable.

Dans l'immédiat sachez que la démotivation et le sentiment de tristesse peuvent se surmonter plus rapidement si vous vous forcez à être actif malgré le manque d'envie. Parlez-en avec votre copine (ou avec des amis non fumeurs). Elle peut vous aider à vous mettre le pied à l'étrier notamment en commençant à faire des choses avec vous. "L'envie de rien" est puissante mais elle est superficielle. Comme dit le proverbe : "l'appétit vient en mangeant" : je sais que c'est inapproprié vu votre manque d'appétit actuel (qui va passer lui aussi) mais c'est tout à fait l'idée que j'essaie de vous faire passer. Forcez-vous au départ et cela sera de plus en plus facile. L'étape suivante c'est de vous réjouir de ce que vous réalisez, de vous en féliciter et d'en tirer de la fierté. C'est par ce chemin que la tristesse, à son tour, va commencer à refluer.

Dans cette période de craving (envie de consommer) il est extrêmement important aussi que vous coupiez les ponts avec tout votre entourage fumeur. Leur consommation ou la simple possibilité de consommer avec eux ne peuvent qu'exacerber votre frustration et votre envie. Donc tenez-les éloigné de vous pour l'instant.

Concentrez-vous sur ce qui vous motive pour arrêter. Enregistrez-vous une vidéo ou écrivez cette motivation. Relisez cela régulièrement et dans les moments difficiles. Vous voyez bien que votre consommation vous a rendu tellement accro que vous êtes mal aujourd'hui. Même si vous aimez ça cela ne peut qu'empirer si vous n'y mettez pas un terme. Vous avez la chance d'être jeune donc résilient : c'est un atout.

Parmi vos atouts il y a aussi votre prise de conscience et votre lucidité. Vous avez pris conscience de combien vous pouviez être dépendant et vous vous rendez-compte de l'extrême banalisation du cannabis autour de vous. Croyez-moi ce n'est pas tout le monde qui prend conscience de cela et encore moins aussi jeune que vous. Vous prenez votre destin en main : ça va être difficile les premiers temps mais juste soyez en fier aussi ! C'est tout à votre honneur et vous allez retrouver une grande liberté : il n'y aura plus de voyage à Amsterdam impromptu, vous ne paniquerez plus à l'idée de ne plus avoir de cannabis. Quand vous aurez passé le cap du sevrage vous reviendrez aux commandes de votre vie, vous trouverez une nouvelle lucidité. Vous ferez aussi des économies substantielles, qui vont vous permettre de financer des projets quand vous pourrez en refaire.

Alors continuez à lire les forums, continuez à ternir le journal de votre arrêt ici car c'est un moyen de vous extérioriser et cela aide. N'hésitez pas aussi à appeler notre ligne d'écoute ou à utiliser le chat si vous avez envie de parler. Vous êtes dans la période difficile mais d'ici 10 jours vous aurez fait d'énormes progrès et d'ici 2-3 semaines ce que vous aurez à "gérer" n'aura plus rien à voir avec les difficultés que vous éprouvez aujourd'hui.

Courage.

Le modérateur.

Profil supprimé - 24/03/2021 à 09h54

Mais bien sûr que je t'ai lu ma gueule !
Putain on a 20 piges de différence et t'as en effet beaucoup de similitude avec mon parcours de vie, en revanche tu te rend compte de tes erreurs bien avant moi.
J'ai fais le bilan de la merde dans laquelle j'étais juste avant 30 ans.
Niveau sevrage la même de mon côté, hyper sudation, chaud froid, pas d'appétit, pas d'envies....
En revanche je te trouve dur avec toi même sur ton parcours !
Tu as fais des conneries, OK, la faim justifie les moyens.
Imagine le nombre de cas qui réalise même pas qu'ils vivent dans, le mal !
Toi le bilan sur toi tu l'as fait à 21 ans c'est propre !
Des gueules j'en ai éclaté, des bagnoles aussi quand le mec qui faisait son chaud osait même pas ouvrir ça fenêtre...
Bref vraiment la fumé sur ajoute à ça.
Bon maintenant il faut que j'apprenne à pas être frustré quand je mais pas plus bas que terre celui que j'ai dans le viseur.
(des fois je me dis si tu savais ce que je t'aurais mis !)
Je ravale ma fierté, j'arrive presque à me taire.... Mais bon il me faut 20 minutes pour retomber et après ça va
6 ème jour pour toi je crois... Ça va le faire.
Jusqu'ici tout va bien

Profil supprimé - 24/03/2021 à 10h01

J'écris très mal désolé !

Profil supprimé - 26/03/2021 à 08h16

Salut Bryck,
Comment vas tu ?

Bryk - 26/03/2021 à 13h56

Salut Massimo ça roule (plus MDR) et toi?

J’ai acheter une clope électronique pour éviter de fumer trop de clope car tu connais le pétard on tire 5-6 lattes le soir on le pose 10 minutes pis on refume donc pour éviter de fumer clope sur clope je pense que ça peut m’aider je te tiendrais au jus.
J’essaie d’éviter les produits addictifs comme l’alcool, le café etc pour pas prendre une autre dépendance à la plus du hash

Ça va de mieux en mieux j’ai l’impression j’ai envie de fumer mais la motivation prend le dessus à chaque fois et ça c’est cool.
Je dors toujours pas bien mais pareil faudra du temps !!

Et toi t’en ai ou ?

Bryk - 26/03/2021 à 13h57

+ hier j’avais écris un grand message pour dire où j’en été mais il a pas été accepté par la modération je crois j’en sais rien ???

Profil supprimé - 26/03/2021 à 14h20

Ouep ça va, je gère toujours à la vapoteuse... Pas du tout envie de rechuter mais j'arrive toujours pas à avoir la grosse patate.
Toujours pas faim, juste envie de dormir...

Félicitations Bryk tu tiens le bon bout.
Passe un bon week-end

Bryk - 26/03/2021 à 15h00

Sinon hier j'ai écris un message sur le forum expliquant mon évolution qui ne s'est pas envoyer (ou pas accepté par la modération?)

J'en suis au 8eme jour aujourd'hui le cap de la semaine est passer !!
J'en ai parler à plusieurs proches autour de moi qui sont tous heureux que j'arrete ca.
J'en ai parler à un ami au téléphone avec qui je consommais depuis tres longtemps, et de me voir aussi motiver à arreter tout ca, il a commencer aussi depuis 2 jours!! j'en suis super fier et on pourra s'aider mutuellement de ce combat quotidien !
J'ai supprimer de mes contacts tous les gens que je cotoyais uniquement pour la fumette !

Demain reprise du boulot j'ai hate, les jours repos été quand meme super long à attendre que le temps passe

Jusque ici tout va jusque ici tout va bien l'important c'est pas la chute c'est l'atterrissage

---

Moderateur - 26/03/2021 à 15h54

Bonjour Bryk,

Nous n'avons pas reçu le messages que vous évoquez.

Ce sont malheureusement des choses qui arrivent de temps en temps, notamment si l'on est connecté depuis longtemps au site ou que l'on met particulièrement beaucoup de temps à écrire son message. Une déconnexion invisible peut alors survenir et lorsque vous envoyez votre message celui-ci ne part en fait pas. Vous le savez si vous ne voyez pas le message de confirmation selon lequel votre message a bien été envoyé aux modérateurs.

Nous vous recommandons par conséquent de bien sauvegarder quelque part votre message avant de cliquer sur envoi.

Bravo pour votre 8e jour d'arrêt !! Le semaine 1 est derrière vous maintenant.

Les retours positifs de vos proches c'est super, comme c'est vraiment bien que vous en ayez parlé. En faisant le ménage dans vos contacts vous vous enlevez quelques tentations donc ça aussi cela va dans le bon sens.

Et en plus si vous créez de l'émulation chez l'un de vos amis cela veut dire que vos motivations ont fait écho chez lui. A deux vous allez effectivement pouvoir vous soutenir mutuellement

Courage pour la suite, venez nous raconter.

@MassimoGanja : courage et bravo également. Tenez le coup les humeurs plus positives et l'énergie vont revenir.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/03/2021 à 15h59

C'est cool mec, sois fier !
Moi aussi je suis accompagné par un jeune collègue qui a arrêté 1 mois avant moi.
Et au niveau contact à mon age j'ai déjà beaucoup moins d'amis fumeurs.
Moi je suis arrêté jusqu'à après Pâque ça va être long !
Mais j'étais trop sur les nerfs pour bosser sans que ça me porte préjudice.

Bryk - 26/03/2021 à 17h46

Pour le modérateur, oui je m'en suis douté malgré que le message avait été envoyer c'est pas trop grave !
Merci pour votre retour, vous etes quelqu'un de tres intelligent ca se voit, ca m'aide beaucoup !
Juste une question, pourquoi il y a aucun modérateur présent le week-end ? juste une personne pour validée les messages ca serait cool pour tous le monde, je pense que beaucoup évite de poster des messages etc du au temps que ca prend, mais je pense que ca aide beaucoup d'écrire à d'autres personnes qui sont dans le meme cas que nous, bon week end monsieur

Massimo, oui je suis déjà fier de moi et une chose est sur je veux plus que jamais arreter, hier et aujourd'hui ca a été la pire journée niveau énervement ca allait vraiment pas je suis super irritable un rien m'énerve et comme toi le temps est archi long !!

C'est super que tu sois avec un jeune collegue comme quoi y'a pas d'age pour s'en sortir regarde nous on a 20 ans d'écart et ca me fait super plaisir de te voir arreter comme si t'étais un proche !! Niveau appétit franchement je me force beaucoup et ca passe une fois sur deux j'arrive à bien manger (pas comme avant mais ca viendra)

Bon courage mon ami, tu fais quoi de tes journées vu que tu bosses pas ? c'est peut etre ca qui te fait trouver le temps long aussi car moi en repos c'est affreux et quand je suis au boulot j'ai pas envie de rentrer car en rentrant du boulot on l'adorait notre petit machin !!

Tu bosse dans quoi ? moi à l'usine donc les gens sont relativement sympa et la plupart savent qu'il faut pas me faire chier en temps normal alors ca va mais bon j'ai vraiment peur que quelqu'un me fasse la moindre remarque ca peut partir en cacahuette vite mon gars je me connais ! toute la journée peut bien se passer jusqu'au moindre moment.... tu connais !!!!

Bon week end mon gars toi aussi tu tiens le bon bout !
Bon courage à tous il est temps d'arrêter si vous lisez ça !!!

EthanLakritz - 29/03/2021 à 05h57

Salut mec !
Je ne fume quotidiennement que depuis un an et au décidé d'arrêter en même temps que toi. J'ai eu une rechute perso (vendredi) mais depuis je n'ai rien touché. Je me reconnais dans tes mots, t'es pas tout seul
Si t'as besoin de discuter ou quoi hésite pas à me contacter. Depuis que j'ai arrêté ce qui me pèse le plus c'est l'ennui alors dans ton temps libre essaye de te distraire le plus possible, et si tu as moyen de t'entourer de non fumeurs également ça peut aider à lutter. J'ai passé la semaine avec une pote chez moi, pour éviter justement de me retrouver seul avec mon ennui et d'envoyer un msg au p'tit revendeur du coin

---

Bryk - 29/03/2021 à 12h01

Salut Ethan !
Félicitation pour avoir commencer à arrêter, tu vois déjà au bout d'un an comment tu kiff ça ? c'est un truc de dingue ta vus alors moi ça fait 9-10 ans j'imagine même pas les mecs qui veulent arrêter quand ça fait 20/30 ans qu'ils fument !! Faut du courage et de la motivation

avant tout

La rechute c'est nul gros t'aurais pas dû, un conseil vire de snap etc tous les mecs que tu côtoyais juste pour la fume, pas les copains évidement car yen a malgré la fume c'est nos potes qu'on adore mais évite de leurs parler quelques temps et tu verras les vrais resteront et ceux qui été là pour le bedo s'en iront eux mêmes

Vendredi j'étais super énervé (énervement perso + petite embrouille avec ma copine mais qui me fait partir à 250km/h je suis un essence de 600 chevaux Mdrr) perso a deux doigt d'aller chercher un truc alors je me suis barrer de chez moi pendant 1h je suis aller marcher dans un champ au lieu d'aller chercher un truc pis je suis rentrer chez moi ça m'a calmer (l'envie de fumer n'est pas passer pour moi) et je suis aller me coucher c'était le pire moment où j'avais envie de fumer perso! Sinon les journées où tout va bien l'énervement j'arrive à le contenir la plupart du temps

C'est cool si ton pote te soutiens et que tu peux rester avec lui fait le, moi quand je suis seul là semaine (copine qui fait ses études) c'est vraiment dur et celui qui m'aide le plus c'est mon chien ! Il m'aide beaucoup aussi il me distrait et même moi je prend plus de temps pour lui avec le temps énorme que j'utilisais pour la fume !!

Pareil pour l'instant c'est l'ennuie chronique c'est abuser on se fait chier, tout nous fait chier, perso je fais plus rien genre télé, jeux etc.. en 5m je décroche ça me gave... mais ça viendra gros !!! On y croit

Pareil si tu as besoin de parler envoie un message je te répondrais dès que je peux, salut mon gars et bon courage !!! Et si tu es à deux doigt de craquer va courir, va marcher fais n'importe quoi mais n'oublie pas tous les efforts que tu fais chaque jour que tu peux anéantir à cause d'un petard

Ciao les gars !!

Profil supprimé - 29/03/2021 à 12h48

Salut la compagnie,

Pour répondre à ta question Bryk je suis commercial dans le bâtiment, le client est roi paraît-il... Le plus souvent le roi des cons.
Donc une pause s'imposait, suivi médical aussi.
Je reprends après le week-end de Pâque donc je profites des derniers instants.
Après avec 2 gamins y'a toujours un truc à faire !
Je crois que le 1er mois est bientôt bouclé.

Courages les gars, merci pour le support.

Moderateur - 29/03/2021 à 16h07

Bonjour Bryk,

Merci pour votre retour

Pour répondre à vos remarques et à votre question oui nous avons tout à fait conscience que cela aide beaucoup de pouvoir écrire à d'autres personnes (sinon nous ne ferions pas ce forum) et que cela serait encore mieux si nous pouvions valider les contributions aussi le weekend.

Cependant nous sommes une petite équipe salariée et une modération le soir et le weekend pose des problèmes d'organisation et financiers qui, pour le moment, n'ont pas trouvés de solution. Sachez que c'est un sujet qui est sur la table et que vous n'êtes pas le premier à nous en faire la remarque. Nous vous remercions d'ailleurs parce que cela montre aussi l'intérêt que vous portez à notre forum.

Bravo pour votre abstinence ce weekend et surtout pour avoir su et pu faire le choix d'aller marcher plutôt que d'aller en acheter à un moment où vous vous sentiez sous pression. Vous êtes en train de reprendre le pouvoir sur le cannabis et les envies d'en reprendre. Continuez comme cela ! Ces envies vont finir par s'espacer et s'estomper.

Je vous souhaite aussi de vous trouver assez rapidement des occupations car cela allègera la charge mentale que vous subissez. Je ne sais plus si c'est à vous que je l'écrivais mais, pour essayer de casser cette impression que tout vous fait "chier", entamez des activités avec d'autres. Faire les choses à deux ou à plusieurs peut aider à se mettre le pied à l'étrier. Pour ce qui est du "plaisir" que vous éprouvez bien sûr il n'est plus le même qu'avec le cannabis mais vous allez rapidement découvrir de nouvelles sensations, différentes et plus authentiques. Un plaisir qui ne sera plus artificiellement créé. Il faut juste un peu de temps à votre cerveau pour retrouver cette voie.

Au plaisir de vous lire.

Cordialement,

le modérateur.

Moderateur - 02/04/2021 à 16h51

Bonjour Bryk, bonjour MassimoGanja,

J'espère que tout se poursuit bien pour vous et que la situation continue à s'améliorer.

Tenez bon, bon courage pour ce weekend pascal.

Le modérateur.

Profil supprimé - 02/04/2021 à 16h59

Bonjour Modérateur, Bonjour Bryk,

De mon côté toujours clean, pas encore facile mais gerable.
Et toi Bryk bien ?

Merci pour la demande en tout cas, c'est bien de se sentir suivi.

Cordialement,

Moderateur - 02/04/2021 à 17h02

Bonjour MassimoGanja,

Je vous en prie, nous savons que ce n'est pas facile et que parfois c'est un vrai combat à mener !

Soyez fier de vous chaque jour un peu plus !

A nouveau bon weekend.

Bryk - 08/04/2021 à 12h01

Salut à tous,

Comment ça va depuis la semaine dernière Massimo?
Moi j'ai des journées super mais des journées horrible mais je tiens toujours le choc j'ai banni le pétard de ma vie meme si c'est pas finis je tiens le bon bout

Profil supprimé - 08/04/2021 à 13h25

Salut bryk,

Ouep ça commence à le faire, ya que la nuit ou les rêves m'assaillent... Malgré mes 3 ou 4h de sommeil par nuit ça le fait trankill.
Félicitations ma gueule, on est bien.

Bryk - 04/06/2021 à 03h42

Yo tous le monde

Ça fait depuis le 23 mars que j'ai pas bedave (1 mois et 2 sem) j'ai fais beaucoup de changement dans ma vie (que du négatif à mon goût) j'ai quitter mon taff pour retrouver un autre que j'ai quitter au bout de 4j car ça me saouler et là j'en ai retrouver un mais ça me saoul bien bien j'attend le chômage impatiemment car j'ai pu envie d'être dans ce que je fais et je souhaiterais faire autre chose mais à cause de la bedave j'ai pas fais d'études donc très dur pour les mecs comme moi d'avoir un boulot « valorisant » j'ai déménager à 1h30 carrément j'ai l'impression d'être parti en couille.

Je déprime toujours à certains moments des grosses angoisses des envies de suicide clairement c'est horrible, d'autre ou ça va aller quand même, je suis à deux doigts de rebedave mais j'essaie de tenir le choc pour trouver un nouveau taff que j'aimerais vraiment faire et qui me motive malgré que tous les jours je ressasse ma vie mes problèmes je me dis que je suis un raté et tout. C'est vraiment dur je croyais que le plus dur été derrière moi mais loin de la le plus dur est toujours là malgré que les effets de la transpiration des cauchemards sont passés le sentiment d'être triste et dépressif ne part pas rien m'amuse rien me fait plaisir hormis fumé un gros petou j'ai jamais été aussi proche de craquer que ce soir

Bon courage à tous

Hallelujah - 07/06/2021 à 09h12

Bjr,
C'est pas normal que tu sentes si mal, tu as vu un médecin pour expliquer la situation ? Il y a des traitement disponibles pour l'angoisse et les envies de suicide.

Bryk - 07/06/2021 à 10h41

Salut Hallelujah,

Non c'est des passages et j'aime pas aller chez le médecin et tout je préfère me débrouiller moi même.

Moderateur - 14/06/2023 à 10h49

Bonjour Bryk,

Déjà 2 ans presque jour pour jour après vos derniers messages et je m'aperçois que je n'avais pas réagis à votre coup de déprime. J'en suis désolé.

Comment cela s'est-il passé depuis ? Est-ce que vous avez pu remonter la pente, trouver un boulot qui vous plaît ? Est-ce que vous êtes toujours sevré du cannabis ?

Où que vous soyez en tout cas j'espère que vous allez bien.

Cordialement,

le modérateur.

Bryk - 14/06/2023 à 17h54

Bonjour Modérateur,

Rien ne s'est passer depuis.
J'ai arrêter 3 mois pendant ces messages en 2021 et j'ai repris après car je ne m'en sortais pas, depuis je refume au quotidien

Personnellement parlant c'est un carnage dans ma vie c'est donc vraiment pas le moment d'arrêter

Toujours aussi triste personnellement c'est le cannabis qui me fait tenir les murs, c'est lui qui m'accompagne au quotidien car je n'ai personne

Cordialement

Moderateur - 15/06/2023 à 10h10

Bonjour Bryk,

Désolé de lire cela, que vous ne vous en sortez pas.

Qu'est-ce que l'on peut faire pour vous ?

Je comprends quand vous dites que le cannabis vous "aide à tenir les murs" alors que tout semble aller mal autour de vous. Je suis triste de lire que vous n'avez personne.

Ce que je sais aussi c'est que l'arrêt du cannabis c'est aussi un moyen de s'enlever une contrainte, de retrouver le sourire et de se resocialiser. D'un côté il vous apporte du plaisir mais aussi il vous isole. Réfléchissez-y.

En tout cas n'hésitez pas à appeler l'un de nos écoutants pour parler !

Cordialement,

le modérateur.