© Drogues Info Service - 14 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Besoins de conseils, témoignage

Par Profil supprimé Posté le 07/02/2021 à 23h56

Bonjour à tous et à toutes.
Je me permets de poster ici.
Bientôt la 30ene d'ici 1 mois et fumeurs depuis 13 années je songe de plus en plus à me libérer de tout ça.

Je ne fume quasi pas de cigarettes pour être tout à fait honnête, je fume du cannabis depuis mes 17 ans, au travail lors de mes pause je fume du cannabis,des que je me lève ses la première chose que je fais, si je dois sortir j'en roule un avant, finalement chaque action de mon quotidien est guidé par la consommation de cannabis.
Je ne compte pas mais je suis un peu près à 30-40grammes / mois depuis tout se temps.

Aucun jours ne sais écoulé sans que je ne fume pas ne serais ce qu'un seul petit jour, je pensais que sa mouvrais l'esprit alors qu'à part du rêve il n'y a jamais rien eu de concret finalement car " la flem"..
Coincé entre la peur de perdre mes repères, l'énervement lié au manque, ect je ne sais vraiment pas comment je vais gérer tout ça.

Première fois que je parle de mon cas quelques part, assez étrange de se livré mais si je peu avoir des témoignages de personnes plus ou moins dans le même cas qui s'en sont sorti, ou pas n'hésitez pas.
Bonne soirée

2 réponses

Profil supprimé - 11/02/2021 à 00h42

Bonjour,
J'ai 25 ans, je ne peux quantifier ma consommation et mon addiction. Ni quand elle a commencé. Je consomme depuis plus de 5 ans, et depuis quelques mois en vrille Total de cette consommation.
Je ne me retrouve pas forcément dans ce que tu écris.
Sûrement que chaque consommation est différente.
Je ne consomme pas tous les jours car je ne peux pas. Ma consommation de fait par prescription médicale, alors quand les stocks ne sont plus disponibles je suis en manque, sevrage et c'est l'enfer.

Comme pour toi il me semble, j'essaie de sortir de ça, retrouver la réalité. Je suis en ce moment en train de réaliser mon état, ma consommation, comme toi il me semble.
Pour ma part, j'ai pris contact avec les asso de la ville (depuis 1 semaine) pour prendre rdv avec des gens dans un cadre qui connaît l'addiction, en parler sans jugement et sans impliquer mes amis dans quelques choses qui (je commence a me rendre compte) les font terriblement souffrir. J'ai eu 1 rdv seulement. Je peux t'expliquer

ça si tu veux.
C'est très dur, je pense constamment a ça, tout tourne autour de cette sensation, aux palliatifs, a ce que je pourrais perdre en arrêtant ou en continuant d'ailleurs.
Je crois savoir être a un seuil dangereux.
Et je me sens terriblement seule face à cette consommation.
Bonne nuit.

Profil supprimé - 17/03/2021 à 15h17

Essayer ca..

Le matin ny penser pas..au levé et parter au boulot sans rien à fumer, juste vos clopes c est tout..

Et fumer le soir en rentrent du boulot..

Au 3e jours, vous verrais , vous y serais habituer et aussi très ravi de rentrer chez vous le soir..

Mais pas + que 3 joints...Maxi !

essayer de fumer après 20H..Vous verraient.

Si vous avaient franchis ce cap, vous auraient déjà fait un grand pas..

Moi je fumes depuis 33 ans..
C est ma méthode...