

Vos questions / nos réponses

## Aider moi

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/07/2021 20:01

3 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 fait pour me trouver assis 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 3 ans 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 insouciant, 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, passer du temps avec mon mes potes que j'adore aussi plus que tout et 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'asseoir, 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 surpris de voir à quoi je ressemble en photo, surpris d'entendre ma voix, surpris 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 beau et intelligent, mais je me gache complètement, je perds un temps fou dans ma vie. J'en ai marre d'être ce mollusque qui fout rien.

---

Mise en ligne le 22/07/2021

Bonjour,

La lecture de votre message est troublante tant vous semblez conscient de tout ce que cette consommation de cannabis empêche dans votre quotidien, de tous ses méfaits, du désordre qu'elle crée dans votre vie sans pour autant que vous parveniez à vous en libérer.

Dans un premier temps il nous paraît important de vous informer de la possibilité d'arrêter seul le cannabis car il n'est pas rare que des usagers qui comme vous le décrivez, ont développé une dépendance au produit aient l'idée qu'ils ne pourront pas s'en libérer seul, qu'ils ne parviendront pas à vivre sans ce produit qui a pris une place centrale dans leur vie. Afin d'y parvenir, il est essentiel de trouver du sens à cet arrêt et lorsqu'on vous lit, il apparaît clairement que vous y voyez du sens et ensuite de se préparer à cet arrêt. En effet, les effets au sevrage peuvent être envahissants lorsque la consommation était régulière et intensive et représenter un obstacle à l'arrêt malgré la détermination. Les anticiper, s'y préparer et réfléchir à la façon d'y faire face, aide à les surmonter.

Nous vous joignons plusieurs liens ci-dessous. « Est-il possible d'arrêter seul le cannabis » vous apportera un complément d'information sur cette démarche ; la fiche « cannabis » extraite de notre « dico des drogues » à la rubrique « dépendance » quelques précisions sur les symptômes éventuels du syndrome de sevrage.

Dans un deuxième temps nous nous permettons de vous inviter à aller plus loin dans la réflexion sur ce « comment j'en suis arrivé là » car effectivement, passer d'une consommation occasionnelle, festive ou de détente à une dépendance et un isolement n'est pas le fruit du hasard. Vous interroger sur ce que vous avez trouvé dans ce produit qui vous a conduit à ne plus pouvoir vous en passer, ce que vous avez fui ou tenté d'apaiser, la place que vous lui avez accordé dans votre vie, ... autant de pistes qui pourraient vous permettre de comprendre comment « vous en êtes arrivés là » pour ensuite tenter de trouver d'autres réponses que le cannabis.

S'il est possible de parvenir à se libérer seul de la consommation, il peut s'avérer utile d'avoir recours à l'aide d'un professionnel spécialisé sur la question qui pourra vous apporter un accompagnement en soutien dans votre démarche, vous aider à réfléchir sur vos besoins, vos attentes et la place que vous avez accordée à ce produit dans votre vie et les différentes réponses possibles que vous pourriez envisager.

Si cela vous semble utile pour vous, nous vous joignons ci-dessous le lien du Centre de soins du Jeu de Paume à Bethune. Les professionnels de santé spécialisés y proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. N'hésitez pas à prendre rendez-vous.

Si vous souhaitez davantage d'informations ou simplement échanger de manière plus directe, notre service est joignable tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 8h à minuit via notre site. Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, poster votre message sur notre rubrique "forum", afin de pouvoir échanger avec d'autres usagers par exemple, et aussi partager votre témoignage touchant et très "parlant".

Nous vous encourageons à accomplir votre plus grand rêve, « celui de vivre, vivre la vie profondément, passionnément ».

Bien cordialement

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures su**

---

### **[Centre de Soins du Jeu de Paume](#)**

155 rue d'Annezin  
**62400 BETHUNE**

**Tél :** 03 21 01 14 95

**Site web :** [www.epsm-stvenant.fr/index.php/offre-de-soins/addictologie](http://www.epsm-stvenant.fr/index.php/offre-de-soins/addictologie)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

**Substitution :** Mêmes horaires que le CSAPA

**Consultat° jeunes consommateurs :** Mêmes horaires que le CSAPA

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?](#)