© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je ne sais pas dire non

Par armadillo87 Posté le 15/06/2023 à 15h44

Je consomme du cannabis depuis 1 an et demi et de façon régulière. J'ai commencé en intégrant un groupe d'ami durant mes études. En dehors de la consommation ce sont les meilleurs copains sur lesquels jaurai pu tomber. Mais depuis quelques temps j'essaye d'arreter de fumer et en trainant tout le temps avec eux la tentation est trop forte.
Je sais que je ne suis pas dans une profonde addiction car je peux aisément arrêter 1 ou 2 semaines voir plus et je consomme relativement peu (à part des légers trous de mémoire et moins de souffle je n'ai pas d'effet à long terme).
Mais je lutte pour arrêter et je n'y arrive absolument pas je ne sais pas dire non face à la tentation, je ne sais pas dire non si on me propose.
Quand je suis sous effet j'ai toujours la voix dans ma tête pour me dire que je dois absolument arrêté de fumer que c'est vraiment nul et que ca ne m'apporte rien. Mais quand je suis sobre j'oublie tout et je fume dès que j'en ai l'occasion. Je ne supportes plus ces conflits internes je ne sais pas comment faire, dois je laisser couler jusqu'à ne plus être confronté à la tentation jusqu'à la fin de mes études ? j'ai l'impression de ne pas avoir assez de bonnes raison d'arreter car j'ai une consommation fréquente mais légère. Pouvez vous m'aider ou me conseiller je lutte intérieurement mais ca n'aboutis à rien....

3 réponses

Danslamerde - 16/06/2023 à 21h53

Salut à toi ! Alors j ai lu ton message et ça me parle…
J ai 40 ans j’ ai commencé la fumette a 13 ans au début c était maîtrisé si je puis dire et ensuite ça s est installé dans ma vie comme une habitude ensuite j ai grandi et j ai eu un métier qui m à permis de ne fumer que les week-ends mais cela étant les aléas de la vie je me suis retrouvé un long moment 5 ans pour être précis sans pouvoir bosser à cause d un soucis medical et là ça a dérapé c était du matin au soir dès que j avais un stress bim gros pétard des que je voyais des gens (fumeur forcément) je ne pouvais m empêcher de m en mettre plein la tête …
Quand j ai repris le boulot au bout des cinq ans j ai réussi à reprendre une consommation que le week-end et bim 3 ans après accident de travail paffe c était reparti … là depuis janvier j ai de nouveau arrêté car reprise de boulot prévu pour juillet , j ai rechuté en février à cause de soucis à la con et en mars j ai pris la décision de stopper totalement et de me mettre au cbd pour on va dire m’aider dans le seuvrage sauf que pas de bol il y a 3 semaine accident de voiture seul positif alcool et thc ! Car oui dans le cbd il y a du thc et on est réellement positif ! La j ai tout perdu permis taffe et je viens d avoir une grosse prise de conscience j aurais pu tuer quelqu’un ou même moi et j ai donc stoppé aussi le cbd .
Il faut que tu saches si tu fumes c est qu il y a un mal être en toi tout n est pas à cause du produit il faut chercher la racine du mal qui te fait consommer je suis en plein travail là dessus j ai compris enfin d où venait

le problème et je suis en train de le traiter à la racine je vais commencer à aller voir un psychologue pour justement vider ce mal être qui me bouffe et me faisait consommer et j ai décidé de rayer la fumé totalement de ma vie je ne veux plus que ça soit la béquille qui me fait croire que tout va bien car c est illusoire et en plus les conséquences peuvent être dramatiques dans mon malheur j ai de la chance j ai tué personne et je vais rebondir .
Aujourd'hui j ai décidé de sourire à la vie de la prendre différemment, tout est Pas parfait mais ça fait parti de la vie il fait avancer en étant bien avec toi même
La fume ne fait que masquer les problèmes elle ne les résous pas et ton appétence pour la fume c est parce que ça doit t aider à vivre mieux (c est ce qu on croit mais c est pas me cas) ne crois pas que le cannabis soit inoffensif croit moi quand tu arrêtes le sevrage et dire et très long
Je te souhaite de pas dérailler à cause de ça et surtout prend soin de toi et cherche a l intérieur de toi pourquoi tu fumes en fait
Au début on dit tous c est pour la rigolade le délire sauf qu on se voile la face il y a forcément une autre chose cachée au fond de toi
Réfléchi à ça et fait les bons choix pour toi
Tu es jeune de ce que je comprend il n est pas trop tard pour éviter la spirale infernal

Prend soin de toi j espère que mon témoignage t aidera

Profil supprimé - 18/06/2023 à 16h43

Bonjour,

pour te dire que j'ai commencé ma conso de la même façon que toi et cela fait maintenant 15 ans que je suis dedans.

l'addiction est vicieuse et elle se cache bien, elle est d'avantage social au début puis devient physique/psychologique

je te le dit gentiment si tu peut te passer de fumer deux semaines alors que tu ne peut pas dire non c'est que tu ne lutte pas

changer ses fréquentations, essayer de fréquenter des non fumeurs et trouver un exutoire comme le sport c'est surement un bon chemin

Danslamerde - 19/06/2023 à 08h49

Salut jock tu as carrément raison dans ce que tu as dit !