© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter

Par Grenade Postée le 12/03/2024 00:47

Bonjour, (pour obtenir peut-être le plus d'aide possible je vais prendre quelque ligne pour vous expliquer un peu ma vie) j'ai 28 ans je fume du shit ou de la beuh depuis que j'ai 16ans. Au début occasionnellement (soirée) vers 18-19 ans c'était tout les jours.. avant après le travail. Sur la route pour aller au travail pour rentrer etc en bref tout le temps. Maintenant j'ai 28ans ça fait 4ans à peu près que je souhaite arrêter. J'ai arrêter quelques mois par ci par là. En dehors des quelques arrêt quand je refumais jarreter au volant rien qu'à la maison ou chez quelqu'un mais ce n'est pas moi qui conduit. Au travail ? C'est fini ça rend déjà paranoïaque alors n'en rajoutons pas plus ???? Je fais totalement la différence avec et sans. (Et on se demande pourquoi je continue alors ????) pour tout dire en 2022 pour la nouvelle année 2023 c'était décidé c'était fini cette connerie (alors peu être que ça n'aurai rien changé j'aurai recommencé) mais fin décembre 2022 j'ai appris le décès de mon ex.(séparation fin 2020)(1er amour durer 5ans on vivait ensemble) et même si avant le décès j'ai retrouvé l'amour bah ça m'a anéanti.. je suis brisé.. et là bah c'est faible certes mais je me suis clairement pas arrêter.. et comme un malheur n'arrive jamais seul fin décembre 2022 c'est le chômage qui pointe le bout de son nez… Là tout s'écroule mais bon de toute façon d'un certain sens je n'avais plus envie de vivre. Pourquoi lui et pas moi etc.. revenons à la drogue qui a une emprise sur les gens qui tombent dedans.. Quand on fume on perd toute envie de quoi que se soit, et pourtant on a la fonsdal mais trop la flemme de faire à manger. Je fume du moment où je me lève jusqu'au coucher. Y a plus aucune motivation. Et étant au chômage ça devient compliqué.. je ne sais pas du tout ce que je veux faire de ma vie, j'ai aucun hobbie à part fumer devant la télé… je ne sais pas comment changer cette habitude de télé et joint.. Je pense que dans un sens j'ai peur d'arrêter comme quand on a peur de quitter quelqu'un pcq on a peur de redevenir seul. Comment vais je réussir à m'occuper autrement ? Comment faire pour retrouver le goût de vivre ? Comment faire pour savoir se qu'on aime ou pas ? Quelle activité pourrait me plaire ? Comment retrouver un vrai sommeil ? (Je suis plus du soir que du matin. Le matin je dors ????) il faut au moins que je fume 2 joint avant de dormir. Mais ça me fait plus vraiment d'effet ???? c'est mental. En ce qui concerne la clope, comme je fume en permanence du shiit je fume plus de clope. Et quand Je sors en courses ou autre ça m'écœure le goût de la clope je préfère une petite cigarette fruité jetable ou pas jetable) Mais est-ce que, quand j'arriverai à arrêter la drogue je recommencerai la clope ? Mais surtout comment dormir « tôt ».. Je m'excuse pour les fautes il est 1h43 du matin alors ????et aussi pour ce long roman. J'ai vu les lieux que vous proposez mais je ne me sent pas de venir. Dans tout ce que je viens d'écrire je n'ai pas précisé mais ça doit être un des symptômes des droguer mais je n'ai pas du tout confiance en moi.. Je vous remercie d'avoir lu jusqu'à la fin et remercie d'avance votre réponse ????

Mise en ligne le 14/03/2024

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous pensons que vous souhaitez peut-être le partager avec d'autres personnes qui vivraient ou auraient vécu une situation similaire à la vôtre. Pour cela, nous vous joignons ci-dessous les liens de nos espaces « Forum de discussions » et « Témoignages » de notre site. Cependant ayant pris connaissance de votre message, nous souhaitons vous répondre de notre place de professionnels.

Ainsi que vous l'expliquez une consommation régulière s'installe pas par hasard et elle vient généralement en réponse à un besoin. Un besoin de ne pas penser, d'oublier, d'anesthésier, de dormir, … chacun va y chercher un effet en fonction de ses attentes.

A travers tous les éléments évoqués dans votre message, nous comprenons ce que nous pourrions nommer un épisode de mal-être avec pour fil conducteur une absence de motivation et une perte de goût à la vie, aussi il nous paraît important de ne pas rester seule dans cette situation.

Vous posez de nombreuses questions dont vous seule aurez les réponses mais dans l'état actuel des choses, il nous semble essentiel de vous rapprocher d'une aide d'un professionnel pour les trouver.

Pour cela, il vous est possible de vous rapprocher des lieux de consultation en addictologie que vous avez pu voir sur notre site effectivement. Vous dites ne pas « vous sentir de venir » sans apporter plus de précisions sur ce qui vous freine.

Aussi, nous vous invitons dans un premier temps si vous le souhaitez à nous contacter au 0800 23 13 13 ; les appels sont anonymes et gratuits et nous sommes joignables de 8h à 2h tous les jours. Nous sommes également joignables par chat via le lien ci-dessous de 14h à 2h en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Nous vous encourageons à ne pas rester seul et à vous rapprocher d'une aide

Bien cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service