

Forums pour les consommateurs

## Cela fait 5 ans qu'il fait partie de ma vie

Par Itvt Posté le 20/07/2025 à 18h48

Bonjour,

J'ai actuellement 22 ans, j'étudie, je travaille en tant que vendeuse dans une pâtisserie.

J'ai fumé du cannabis pour la première fois à 16 ans, j'étais à ma propre soirée d'anniversaire, et un garçon m'en a proposé, j'en ai consommé, plusieurs taff, j'avais également bu et c'était la première fois où je buvais. J'étais chez ma grand mère et je devais gérer la maison, donc je me suis « retenu » et c'était oke. Après cette fois là, j'en ai occasionnellement fumé, puis à 17 ans, je suis rentré en première, j'ai rencontré une fille qui est très vite devenue mon ami, à cause (ou grâce) au cannabis, nous avons appris à se connaître sous chit, et nous fumions toujours ensemble, je fumais au lycée pour rigoler, je travaillais et j'arrivais à avoir de bonnes notes.

Je ne comprenais pas pourquoi les rappeurs disaient toujours « qu'ils fumaient pour oublier ». J'étais heureuse avec.

Puis je suis rentré en terminale et j'ai commencé à avoir de mauvaises notes, je fumais toujours et ma copine avait arrêté, j'ai eu beaucoup de difficulté à la suivre mais je l'ai fait.

J'ai ensuite rencontré mon copain de l'époque et je n'ai pas fumé durant 2 ans et demi, à part une fois où j'ai eu des hallucinations auditives, ça m'a fait peur.

Durant ce temps je travaillais à l'usine pour partir aux États-Unis avec cette même amie. Je me suis séparé de mon ex, je suis parti en Europe, et j'ai fumé tout le long de mon trip, à vrai dire mon amie ne « m'accordait pas d'importance » elle restait avec une fille que je n'appréciais pas, elles n'accordaient leur attention seulement sur de futiles choses, les hommes particulièrement et elle « gossipait ».

Je me suis donc retrouvée seule, j'ai commencé à sortir seule dans la rue, chose que je ne faisais pas en France, il faut savoir que j'avais un gros manque de confiance, et le cannabis était là, je n'arrivais pas à arrêter mais je ne m'en rendais pas compte et « profitais » de mon trip.

Quand je suis revenue en France, j'ai continué à fumer, mais plus occasionnellement j'étais heureuse, puis j'ai arrêté le mois de juin, et j'ai repris en décembre, en effet j'ai perdu mon alternance, je ne faisais donc rien pendant 5 mois, de plus je me suis violemment quittée par mon copain de l'époque.

Je m'ennuyais, je n'avais plus de copines, en effet celle des EU, me l'a fait à l'envers 3 mois après notre trip, manque de considération, je ne faisais que fumer et je m'éteignais petit à petit, j'ai eu de petites idées noires.

J'ai rencontré quelqu'un qui m'a sauvée de cette addiction, je suis tombée amoureuse de lui et ce n'était pas réciproque, je n'ai pas fumé durant 6 mois, puis j'ai recommencé à fréquenter une ancienne amie à moi et petit à petit je suis tombée.

Les études supérieures m'ont apporté un stress monumental, je fumais également donc le stress était multiplié, par 10.

En effet je n'arrivais pas à m'arrêter de fumer.

J'ai l'impression qu'il est le seul à me comprendre, pour moi être addictée, c'est une forme de détresse émotionnel et personnelle intense. C'est une relation avec moi-même, tellement différente mais si plaisante, toxique.

Comme une grande partie des amitiés que j'ai pu avoir ces dernières années, en 2 ans j'ai perdu 8 de mes amies, et toujours de manière « violente » sans explication, juste un manque de respect considérable, que je ne pouvais accepter.

Depuis le cannabis est avec moi, tout le temps, parce que cette relation c'est moi qui décide de l'avoir, et elle est donc tout le temps avec moi, je me sens moins seule.

La solitude n'existe plus, du moins sous substance, juste envie de ne rien ressentir et minimiser, réprimer ses émotions.

Choisir ce à quoi on veut penser, parce que c'est tellement plus simple, aucune souffrance.

J'ai eu de nouvelles fois de mauvaises idées, toujours très légère, me dire que si demain je ne me réveille pas c'est peut-être pas si grave.

## 1 réponse

---

zenshiwu - 25/07/2025 à 02h20

Salut ltvt !

J'ai 25 ans et je me suis reconnue dans ce que tu as écrit je pense qu'il faut un "objectif" dans la vie pour éviter de sombrer dans une sorte de dépression et de solitude as-tu essayé de faire des sport/activités de groupe ?

Il faut pouvoir s'occuper le corps et l'esprit je pense pour éviter trop de trouble mental

J'ai pour objectif d'arrêter de fumer aussi j'ai commencé à l'âge de 17 ans à fumer quotidiennement j'en suis pour l'instant à ma période où je diminue drastiquement avant d'y mettre un terme définitif j'ai donc pour objectif de reprendre la salle de sport de m'occuper de ma santé un peu je pense qu'il est temps pour moi d'arrêter car plus long sera ma période de fumeur et plus dur sera mon sevrage.

As-tu des objectifs ?