© Drogues Info Service - 13 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Perdu

Par Profil supprimé Postée le 22/08/2011 12:58

Bonjour,

Cela fait presque 7 ans que je fume tous les jours, plusieurs joints par jours.(entre 5 et 10 joints) (Des que je ne fais rien , ou que je n'ai pas de responsabilité je fume). J'arrive à limiter les dégats (relation, travail) malgrès ce rythme de défonce totalement néfaste. L'autre jour j'ai totalement paniqué, changement de rythme avec les vacances, et j'ai fait je pense un bad trip. Je n'arrivais plus a respirer, j'ai vraiment vécu un sale moment. Il faut dire que j'ai bcp fumé et que j'étais très très fatiguée. Toujours est-il que je suis partie en vacances dans la famille sans avoir du tout l'idée d'arreter, trop d'echec, trop de raté, et surtout pas l'envi de gacher mes vacances. Le problème c'est que je n'arrive plus a fumer. des que je tire une taffe j'ai l'impression de ne plus pouvoir respirer normalement, à fond, j'ai les mains molles et moites, je me sens très affaiblie, je ne me concentre pas.. C'est ridicule, Une ou 2 taffes, et tout s'ecroule. Je ne comprend pas. Du coup je galère. Je ne dors pas, je voudrais fumer pour retrouver des repères, je ne comprend plus rien à ce que je ressent, je n'arrive pas à rigoler, à profiter autant qu'en fumant. Au fond , c'est une bonne nouvelle, je ne fume pas mais je suis totalement perdue. C'est épuisant d'autant plus que je ne dors pas du tout bien. J'ai mal dans les jambes, j'ai envi de pleurer pour un oui ou pour un non. Je m'isole et je n'arrive pas a ne pas faire autrement. Cela va faire 10 jours que j'ai fait ce bad trip et que je ne peux pas fumer. Et meme si c'est bien, je n'arrive pas a etre fiere je suis passive et j'en chie. Je ne sais pas quoi faire. J'ai besoin de conseil, n'importe quoi, je ne peux pas rester comme ça. C'est de pire en pire. Je ne me reconnais pas. La réalité m'effrai, les gens, le monde. Je ne vois pas ma place. Que puis-je faire? Je me doute que vous n'aurez pas de solution miracle mais je tente ma chance au cas ou car je crois que je n'ai vraiment rien a perdre. Je me suis perdu moi-même.
Je vous remercie d'avance.

Mise en ligne le 25/08/2011

Bonjour,

La consommation de cannabis entraîne certains risques pour la santé. Au niveau physique, nous pouvons citer des difficultés respiratoires qui peuvent apparaître avec une consommation régulière (provoquées par le cannabis et les autres substances associées à la consommation : tabac entre autres).

Au niveau psychologique, des troubles passagers comme l’anxiété, les crises de paniques, des épisodes dépressifs ou délirants peuvent être déclenchés par un usage de cannabis, même occasionnel, mais ils disparaissent habituellement en quelques semaines.

Il se peut que votre incapacité à fumer du cannabis soit liée à des symptômes à la fois physiques (difficulté respiratoire) et psychiques (anxiété) d’une consommation régulière.

Vous avez eu une consommation longue et avec une forte fréquence. A présent, il vous est difficile de vous réhabituer à vivre sans être sous l’effet du produit. Effet qui a pu vous apporter un bien-être illusoire, vous permettant de vous mettre en retrait et de ne pas vous exposer à une réalité qui vous effraie.

Vous dites également que c’est une bonne nouvelle de ne plus pouvoir fumer, mais vous le vivez comme une épreuve. Cette impossibilité de fumer, peut en effet être une aide, si vous souhaitez arrêter. Quelque soit votre décision, sachez que vous avez la possibilité d’être soutenue face aux angoisses que vous vivez. Si vous prenez la décision d’arrêter, vous pourrez être aidée pour retrouver des repères dans votre vie sans le cannabis.

Il existe en effet des consultations anonymes et gratuites auprès de psychologues et/ou éducateurs spécialisés mises en place pour les consommateurs de cannabis dans des centres de soins spécialisés en addictologie. Vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique "s'orienter".

Cordialement.