© Drogues Info Service - 16 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Apres 15 ans de consommation

Par Profil supprimé Posté le 19/08/2015 à 02h18

J'ai commence a 13 ans j'en ai 29 je voudrais arrêter mais la plus grande de mes inquiétudes c la peur oui la peur de vivre sans mon herbe et la sensation de bien etre ki va avec !!! je suis pas tendance a parler facilement des mes etat d'ame envers les gens ke je connais pour tant famille et belle famille au courant !! En effet ma peur c de me lever et daller me coucher bref vivre sans elle 24 h a essayer de l'oublier je c aussi que bcp de symptome seront present? Est il normal de la peur que j'ai ? Comme ts les jeune j ai commence a 1 joint par weekend et c passer a 1/par jour puis une descente au enfer car deja f 10g /par jour je travaillais en meme tmps mais nempecher a rien ma consomation (jai noter ma consomation car maintenant je suis a 50g / mois pour vs expliquer la peur de vivre sans car c une partie de moi depuis autant d'années)

2 réponses

Profil supprimé - 11/09/2015 à 15h17

Salut a toi ! Je viens de lire ton post, je me suis inscrite aujourd'hui sur ce site.
Je sais a quel point c'est difficile de se confier a des gens qui sont finalement proches, la est le cœur de notre maladie, car oui la dependance est une maladie (j'ai été plutôt soulagée d'apprendre que je n'etais pas folle) en tant que dépendante, j'ai beaucoup de mal a exprimer mes emotions, alors je garde tout en moi, puis je consomme dessus. Mais ca c'etait avant.

Je vais te parler un peu de moi, car c'est ce que j'apprends a faire depuis 6 mois!

J'ai commencé a fumer a l'age de 15 ans, pas d'evenement particulier a ce moment la, j'ai commencé a fumer seule par contre, donc ca a ete tres vite l'escalade. Je suis sortie du systeme scolaire l'année qui a suivi...
J'ai commencé m'isoler de plus en plus chez mes parents, et il m'etait impossible de passer 24h sans fumer, tout mon emploi du temps tournait autour de ca. A quel h j'allais devoir aller voir mon dealeur? est ce qu'il sera dispo avant que je sois a sec? si je n'en ai plus, comment je vais faire pour dormir?
t'as surement du connaître les nuits blanches pour cause de panne, ou le bon vieux somnifere pour essayer de remplacer..
Je commençais aussi a mettre des plans a mes proches, presque tout le temps, parce que je preferais rester chez moi a consommer, puis plus le temps passait et moins j'etais a l'aise en societé.
Pour ce qui est du sommeil, je pensais que ca m'aidait a dormir (a manger aussi, la foncedalle on connaît bien) puis sur les dernieres années c'etait cauchemars a répétitions, je refusais de dormir la nuit, j'aimais beaucoup trop l'ambiance nocturne.
il y'a 2 ans, je l'ai dis a ma mere, car j'en pouvais plus de m'enfoncer dans mes mensonges, je pensais qu'elle allait m'extirper de tout ca, et j'ai beau avoir des parents médecins, ils n'ont pas su quoi faire face a tout ca.

Puis est venu le moment ou j'en pouvais vraiment plus de tout ca, j'avais plus de vie, plus le gout a rien, j'en venais meme a chialer un peu partout, au restau, en boite (les rares fois ou j'y allais...) alors j'ai demandé a ma mere de trouver une solution, un jour alors que j'etais dans mon lit, a 17h en pleurs..
Elle a appelé une amie a elle, car sa fille a fait une therapie de 3 mois dans un centre, j'ai pris mon courage a 2 mains et j'ai appelé. J'ai fais un sevrage de 10 jours avant d'y aller, en arrivant a l'hôpital je me sentais soulagée, je faisais enfin quelque chose de bien pour moi. Pour etre honnete, le sevrage physique etait facile, j'ai pas ressenti de manque physique. C'est plus psychologique qu'autre chose.

Le 3 mars 2015 je suis rentrée dans ce centre, pour 3 mois, c'etait tres difficile, mais labas je me suis retrouvé avec 25 personnes comme moi, d'un coup tu te sens bien moins seule.. Et j'ai passé 3 mois a remuer ma merde, a mettre le doigt sur des souffrances d'enfance, ou meme du present. On parlait de nous en permanence, c'etait ca la clé.
Labas, on m'a expliqué que je devais aussi arreter l'alcool (meme si j'etais pas accro) et toutes les autres substances (md, coke ou autre prises de soirées), j'ai pas tout de suite compris pourquoi mais j'ai appliqué bêtement. En sortant j'avais exactement 90 jours d'abstinence de TOUT, c'etait presque impensable.
J'ai passé 3 mois apres ca, en foyer, avec d'autres dépendants, aujourd'hui je suis retournée chez mes parents, j'ai encore pleins de choses a construire, j'ai peur de beaucoup de choses encore, mais je suis clean (depuis 6 mois maintenant), j'ai un super programme, qui m'aide, ou je peux parler de moi, de mes peurs, de mes envies de reconsommer (parce que oui ca arrive souvent) mais un jour a la fois je tiens. J'ai jamais été plus heureuse et fiere de moi que maintenant. C'est long, c'est dur, mais c'est possible.

Si tu veux en discuter, si tu as des questions, n'hesite surtout pas a venir m'en parler, je suis la.

En esperant t'avoir apporté un peu d'espoir pour aujourd'hui.

Profil supprimé - 12/09/2015 à 09h47

Bonjour,

Je viens de m'inscire aussi, car je ne sais pas ou plus ou aller trouver de l'aide.

J'ai créer mon profil pour expliquer ma situation. Mais a peu de choses près, on est tous dans le même cas.

Vivredansleclean, merci pour ton post, je ne pensais pas que l'on pouvais partir en cure juste pour du cannabis.
Je vais me renseigner je pense à ce type de sevrage, car seule c'est trop dur.

Mes amis fument (enfin ceux qu'il reste), mon conjoint aussi.

Mes parents (divorcés) sont malades alcooliques (ma mère est suivie, et mon père ne trouve pas qu'il boit bcp). donc facilité à la dépendance dans la famille.

Et moi ben moi j'ai la maladie de crohn. Donc incompatible avec la fumette, puisque ça attaque l'intestin... Mais impossible d'arrêter dans la situation ou je suis. Le simple fait de penser que je dois arrêter cette M..... j'angoisse c'est l'horreur. Je me suis levée il y à 1h15, je lutte pour ne pas en rouler un.
Je trouve en plus que parler d'arrêter sur ce site et en fumer un en même temps, c'est n'importe quoi! (c'est mon avis, je ne juge personne).

J'aime fumer des joints, cela me détends, m'empeche de pleurer, m'evite de penser à ma maladie. J'adore jouer à des jeux en ligne (une autre addiction, mais que j'arrive à corriger seule) et m'en coller un en même temps.
Avant ça, je ne fumais que le soir (2 maxi), et depuis les 3 ans, j'en fume entre 3 et 6 par jour. Je suis en arret

depuis plusieurs mois. C'est l'horreur, je suis agressive, je ne supporte plus rien ni personne. Même moi je ne me supporte plus.

J'ai envie d'être heureuse, trouver le bonheur.

J'ai déjà réussi à arrêter pendant 1 an il y a quelques années de ça. J'ai repris par envie d'en fumer un l'an dernier... Aujourd'hui, j'ai peur d'arrêter de fumer, car il est devenu comme mon seul allié... Il me tiens au chaud à la maison, m'empeche de pleurer, me donne envie de manger, et me laisse me reposer (ben oui je ne glande plus rien graçe à lui, mon super pote!!!)

Tout ça pour te dire Moi59, que tu n'est pas seul, je suis dans la même situation que toi, tu n'auras pas beaucoup de "symptomes" si tu ne prends rien d'autre actuellement que fumer des joints. Il y aura le manque(quelques minutes si tu arrives à t'occuper), la peur de ne pas dormir (alors que tu dormiras plus tôt et mieux, et tu te souviendras de tes rêves! Le truc de dingue!!), et la peur de l'ennui car aller voir son dealer, rouler, fumer... ça occupe pas mal! (faudra aussi s'occuper à autre chose).

Je ne sais pas si mon post t'aidera Moi59, mais ça m'a fait du bien de venir écrire ce que je vis. J'ésrpère que vous vous sortirez de là. Je vous souhaite bon courage dans cette lutte!!

Le chichon c'est de la merde, on doit se désintoxiquer de ce truc qui bouffe notre santé et notre pognon!!!