© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Mon histoire

Par Profil supprimé Posté le 24/11/2015 à 12h28

bonjour a tous;
voila j'ai 29 ans j'ai commencer le cannabis en 2000 donc il y as 15 ans j' avais donc 14 ans je me rend compte a l'instant même que cela fait plus de la moitié de ma vie que je consomme!!!!! Juste le fait d'écrire ça normalement devrait me faire arrêter!
Mais voila je suis dépendant et cela me gâche la vie, je n'arrive pas a ne pas consommer,ca n'est pas juste la "défonce" mais la matière;l'odeur;la préparation,la consommation etc... même quand je vois des reportage sur le cannabis ou d'autre drogue sa m'attire,dans les film partout ca m'interpelle.
D'autre points ne m'aide pas a arrêter,mes copains d'enfance fume aussi donc quand on se voit on fume a coup sure, et j'ai donc peur de ne plus être dans la même "délire" avec eux !
! Pareil pour la musique cette sensation d'être connecté avec un bon morceaux de reggae,je ne veut pas perdre ca.

Mais voila j'ai des enfants,une femme,une société a gérer et les effets sont dévastateur:pertes de memoire,a bout de nerf ,perte de confiance,envie de ne rien fair bref et jen passe !!!! je ne veut plus de ca,je veut dire stop a cette "merde" que j'aurais aimer ne jamais avoir découvert plus jeune,je ne veut pas de ca pour mes enfant,ma relation avec ma femme se dégrade et je suis sure que cela est due au cannabis,

je suis dans un stade ou je m'inquiète pour mon etat psychique,je me suis construit sur des drogues et si j'arrête?? qui suis-je?? pourquoi j aime la "défonce"? ca me bloque pour avancer d'avantage dans la vie.

Voila juste un appel a témoin parmis tant d'autre.... aidez moi tout seul je n'y arrive pas!!

5 réponses

Moderateur - 26/11/2015 à 11h20

Bonjour Sopik,

Voilà ce qui s'appelle "être coupé en deux" ou encore "être ambivalent". D'un côté il y a votre équilibre psychique, votre vie intime et votre vie professionnelle dont vous voyez qu'ils pâtissent de votre consommation. De l'autre côté il y a le plaisir de la défonce, les délires avec les copains et la musique. Enfin vous avez peur de vivre sans drogue et vous demandez bien comment cela peut être.

Toutes ces contradictions et tous ces doutes sont légitimes. Toutes les personnes qui fument ou on fumé

intensivement et sur du long terme du cannabis y sont confrontées à un moment où l'autre. A quoi renoncez-vous en arrêtant le cannabis ? Qu'allez-vous gagner ? Le jeu en vaut-il la chandelle ?

Nous ne pouvons pas répondre à ces questions à votre place. Ce que je peux vous dire néanmoins c'est qu'il y a moyen d'être aidé et de poser tout cela pour y réfléchir. Je vous conseille vraiment de prendre rendez-vous avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (Csapa) où les professionnels qui vous recevront pourront vous aider. Ils ne vous jugeront pas, ils ne vous forceront pas à arrêter mais ils vous aideront à mûrir vos décisions en connaissance de cause. Cerise sur le gâteau : c'est gratuit et confidentiel. Pour trouver l'adresse d'un Csapa proche de chez vous utilisez notre rubrique "Adresses utiles" que vous trouverez dans la colonne de droite ci-contre, sous la carte de France.

Sopik vous êtes à un tournant, vous voyez que cela ne va pas aller comme cela indéfiniment. Faites-vous aider par un Csapa. Si vous voulez vous pouvez également nous appeler (0 800 23 13 13) pour "en parler".

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 14/01/2016 à 22h38

Bonjour Sopik,

J'ai lu ton témoignage et je me retrouve totalement dans ce que tu décris, ce manque de confiance, cette envie de rien faire et d'un autre coté, pouvoir se poser en écoutant un bon son, ça rend créatif, ca pousse à l'imagination.... J'ai un enfant aussi, j'aimerai aussi décrocher de la bédave! J'ai pris un rendez dun un Csapa près de chez moi, le rendez vous est lundi, je veux profiter de cette démarche pour arrêter le tabac aussi.

D'un coté je me sens prête, et d'un autre ca me fait flipper, je me dis que j'y arriverai pas....

Un exemple typique d'un mauvais coté du canna: lorsque je suis â jeun, je me trouve plutot optimiste, mais quand j'ai fumé, c'est plutot le contraire en tout cas à l'instant présent, un gros manque de confiance, j'entreprend un nouvelle formation professionnelle et je me dis que je n'y arriverai pas, que je vais abandonner, que ca va pas me convenir, alors qu’a jeun c'est plutôt le contraire mais il peut rester des mauvaises pensées de la veille...

Profil supprimé - 15/01/2016 à 13h40

Bonjour Sopik,

Je me retrouve aussi pas mal dans ton témoignage, surtout sur "je me suis construit autour des drogues"... Le plus compliqué, c'est de trouver qui on est sans la fume. Moi c'est ma psy qui m'y a aidé (et énormément) et je suis aussi allé en CSAPA et ça aide. Déjà, on s'engage auprès de quelqu'un à arrêter et aussi, on est écouté, conseillé, orienté vers d'autres professionnels qui peuvent nous aider. C'est une prise en charge qui prend toute la complexité de l'être humain en compte... Et ça fait du BIEN!!

Pour les copains d'enfance, en effet, s'ils fument et pas toi, vous serez pas dans le même délire. Mais tu devrais vite te rendre compte qu'au final, c'est quand même mieux quand on est net et que t'auras pas grand chose à leur envier parce que quand on est défoncé, on profite qu'à moitié (si ce n'est moins) de l'instant présent.

Je sais que ça manque de rouler, sentir la bonne odeur, sentir le gout de la fumée qui passe en bouche puis

dans les poumons, de sentir la montée... Mais ce n'est qu'un plaisir éphémère comparé au plaisir de passer du bon temps avec ses enfants et sa femme.

Si la relation avec ta femme se dégrade et que tu as conscience que ça vient de là, peut-être que de lui en parler (et de ton envie d'arrêter) ça va vous aider à renouer la relation et vous permettre de vous retrouver, en plus, ça fait un énorme soutien au quotidien. Je sais que sans ma chérie, j'aurais jamais réussi à passer deux semaines sans fumer et dieu sait comme ça a été dur.

Et pour le reggae, et oui c'est bon quand on a fumé, mais y a pas besoin de fumer pour apprécier la bonne musique, tu t'en rendras vite compte je pense.

Bon courage pour ton arrêt, dis toi que déjà, t'as envie d'arrêter et ça, c'est le pas le plus dur à faire, le reste va aller tout seul.

Profil supprimé - 16/01/2016 à 10h55

Bonjour ; tout d abord merci pour votre soutien !! Ça me fait chaud au cœur ! Alor la situation as évoluer, j ai considérablement diminué mais pas arrêté "Rome ne c est pas fait en un jour " j'en ai conscience , je suis descendu à 2 joint par semaine quand ça va ! Un en milieu de semaine et un le wk mais c est très dur, jai parler avec ma femme et juste le fait d en parler m'a fait un bien fou limite les larmes au yeux,il était temps !! Je ne suis pas sortit d affaire et la fume me manque tout les jours, certain plus que d autres. Et un truc aussi JE RÊVE,oui la nuit je rêve... Bon pas toujours agréable mais ça fesait longtemps , je suis moin à bout de nerfs plus cool !! Franchement je regrette (même si j'ai passer de bon moment avec la fume il faut avouer) d y avoir toucher un jours!!!! Protégeons nos enfants de cette merde, je serais le plus triste du monde si un jours mes filles y touchent!! En tout cas je vais fair en sorte de vraiment laisser tout ça derrière les amis merci encor

Profil supprimé - 18/01/2016 à 11h33

Bonjour!

Çà me fait tout aussi chaud au cœur de voir que ça s'arrange pour toi et que t'en ai parlé avec ta femme, tu verras qu'en cas de rechute ou dans les coups durs, elle s’avèrera être ton meilleur soutien.

Chapeau pour le 2 joints par semaine, en effet, ça doit être super dur et vraiment, chapeau. J'ai aussi pris la résolution (depuis que j'ai racheté / rechuté) de ne me cantonner qu'au weekend (sans limite de nombre mais que le soir) et un dans la semaine grand max en cas de coup dur sachant que si je saute celui de la semaine, ce sera déjà bien.

En effet, rêver ça fait tout drôle, ce ne sont pas forcement des bons rêves mais sache qu'ils expriment, dans un langage très particulier, tous les conflits internes que tu as. Et si ça fait longtemps que t'as pas rêvé, il y en a un paquet... En tous cas, pour moi c'était le cas. Et en parler avec ma psy a fait du bien... ça permet de comprendre le sens caché des rêves (surtout quand le rêve réveille beaucoup de culpabilité...).

Tu devrais profiter de ressentir des bienfaits de la diminution pour les noter. Çà sera des motivations supplémentaires quand tu te sentiras prêt à arrêter définitivement et à ne pas rechuter. Comme le réveil beaucoup plus facile, les rêves, la meilleure humeur, la motivation qui revient... Les économies aussi... Bref, ça aidera pour la suite.

Moi aussi je regrette d'y avoir touché, d'être tombé dedans malgré tout ce qu'on m'a dit dessus, et qu'il faut qu'on protège nos enfants de cette merde (j'en ai pas encore mais quand j'en aurais, je ferais tout ce qui est en

mon pouvoir, aussi faible soit-il, pour qu'ils n'y touchent jamais). Mais que faire? La prévention telle qu'on l'a aujourd'hui dans les collèges et lycées na marche pas, la répression ne marche pas et ne marchera jamais... Que faire? Doit-on continuer à envoyer des gendarmes en collège pour montrer à des ados, qui ne cherchent à cet âge qu'à dépasser les limites et se sentir mieux dans leurs peaux, qu'il existe des substances interdites qui pourrait leur permettre de se sentir mieux? Doit-on continuer la répression sur la route ou dans la rue? (Désolé, je sais ça fait un peu coup de gueule mais c'est est un peu un...)

Perso, je pense que de permettre à des gens comme nous, qui cherchons à arrêter et qui galérons comme pas permis, d'aller témoigner auprès des ados pour leur expliquer que la drogue ne leur apportera que du malheur pourrait faire avancer un peu plus les choses. Leur dire qu'à leur âge, on nous aurait dit que c'est interdit et qu'on aurait du mal à s'en sortir plus tard, on aurait rigolé (et c'est ce que j'ai fait) mais qu'aujourd'hui on s'en mord les doigts parce qu'on aurait pu faire autre chose de notre vie, mettre de l'argent de côté, faire d'avantage d'études et avoir une meilleure paye, avoir encore toutes nos capacités cognitives, avoir de vrais amis et pas des copains de fume... Parce que dire que la drogue c'est mal parce que c'est interdit, ça fait qu'augmenter le désir aux jeunes de tomber dedans...

Quand je vois que la dernière fois,j'allais à une soirée et qu'ils nous attendaient 200m avant l'entrée avec les chiens, qu'ils nous ont fait sortir de la voiture, alignés comme pendant la guerre pour nous faire sentir par les chiens, pour récolter le maximum de drogue, nous ficher et prendre nos empreintes et nous pourrir une soirée qui s’avérait être bien tout ça pour nous faire entrer dans les statistiques et que ça, tout ça, ils le considéraient comme de la prévention... Bref, remettons en question le combat actuel contre la drogue pour faire avancer les choses parce qu'on voit bien que jusqu'ici, ça n'a pas marché.

Bon, désolé d'avoir répondu de cette manière et revenons à ce que tu pourrais faire à ton niveau... Explique à tes enfants pourquoi il ne faut pas y toucher, que t'as fait une lamentable erreur et que tu ne veux pas qu'ils commettent la même, ils comprendrons et ne ferons surement pas la même.

Encore bravo pour ce pas en avant et bon courage pour la suite.