© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Retrouver goût à la vie après l'arrêt du cannabis ?

Par Profil supprimé Posté le 01/05/2019 à 19h27

Bonjour à tous , comme beaucoup de personne ici je viens parler de mon expérience et surtout de mon sevrage du cannabis.
J'ai 25 ans et ça fais 8 ans que je fum(ais?) du cannabis. Tous les jours. Si vous voulez le topo, on fume tous dans ma famille (j'ai commencé à fumer par moi même).
Donc ça a commencé tranquillement ; je rentrai du lycée (où j'avais déjà consommer le matin comme l'après midi) et je me mettais à fumer avec mon frère, 3 ou 4 joints par soirée. Ma vie à passer comme ça jusqu'à ce que je me mette à bosser, puis c'était la même chose toutes mes journées ; j'étais pressée de rentrer du taf pour retrouver mon frangin et fumer. C'était cool. Encore plus car j'avais assimiler le fait de fumer à des moments conviviaux passer avec mon frère et également avec ma famille. Bien entendu mes potes etaient tous des fumeurs donc lorsque je les voyais on faisait que de fumer. Tellement que je ne ressentais même plus les effets du cannabis. Je précise que je ne suis pas mal dans ma tête, j'ai un compagnon depuis maintenant 8 ans (ex fumeur également), j'ai un bon métier, une vie sociale et fumer était vraiment devenu juste une habitude. Je fumais le matin, au travaille, le soir. Absolument tout le temps , dès que je le pouvais. Mais surtout , et j'imagine comme beaucoup, pour TOUT faire ; jouer aux jeux vidéos avec un spliff, regarder la télé avec un spliff, lire avec un spliff, vivre avec un spliff quoi.
Au bout d'un moment je me suis rendue compte qu'il fallait vraiment que j'arrête de fumer. Car en plus de détruire la santé, ça détruit aussi le porte monnaie. (Je n'ai pas de problème d'argent mais bon, c'est une perte considérable finalement)
Mon compagnon à arrêter de fumer du jour au lendemain à la suite de problème de santé (heureusement sans gravité) et 8 mois après son arrêt j'ai décidé également de le faire.
J'ai arrêté le 8 Avril, car j'ai emménagé dans notre nouvel appartement avec mon mec.
Au debut je voulais arrêter les clopes aussi ; impossible. Dès le lendemain, totalement en manque de nicotine et de canna, je me mettais à pleurer pour rien et n'importe quand. Je ne ressentais plus rien, je me sentais vide. J'ai décidé de me mettre à l'e-cig pour combler ce manque de nicotine et bizarrement ça a vachement bien fonctionner, un temps.
Je n'ai pas de manque physique mais psychologiquement c'est la merde.
En gros je trouve tout à chier, je ne veux plus rien faire vu que je me suis presque toujours connue défoncée. Je me sens déprimée 1 jour sur 2, c'est l'ascenseur émotionnelle.
Je sais bien qu'il faut que je me force à faire des choses mais j'en ai aucune envie. Ma vie est devenue littéralement " métro boulot dodo ". Je me lève le matin, je vais au taf et je n'ai aucune envie d'être en week-end ou en repos car je sais que je vais m'ennuyer et avoir envie de m'en griller un pour faire passer le temps.
J'ai quelques phases où je pleure, car je repense à ma " vie d'avant " . Je ne vois plus mon frère et ne vais plus chez mes parents avec qui j'étais très proche car je sais que sinon je vais fumer.
Du coup ça me pourri la vie encore plus, ça me rend encore plus triste.
Aujourd'hui ça fait donc 3 semaines que je n'ai pas fumé (je ne fume plus de cigarette non plus du coup, juste l'e-cig) et je n'arrive même pas à être fière de moi car je suis juste... triste. Mélancolique de ma vie d'avant.
Mon compagnon fais tout pour m'encourager mais à vrai dire il ne me reconnaît plus ; je fais la gueule h24 et j'ai l'impression que c'est psychologiquement de pire en pire.

J'ai peur de recommencer, car j'ai l'impression qu'il n'y a que ça qui me rend " vraiment " heureuse.
Pour ceux qui sont totalement sevré, comment retrouver goût à la vie ?
J'avais réellement le besoin d'écrire ceci, de me sentir écouté.
Merci de m'avoir lu.

4 réponses

Profil supprimé - 03/05/2019 à 01h52

Salut! Ta consommation pouvait cacher un état dépressif. Essaye de trouver un addictologue ou va dans un CSAPA, tu pourras parler de tes difficultés et te proposer un aide médicamenteuse... N hésite pas, arrêtez seule, c'est rude! Bon courage!

Profil supprimé - 03/05/2019 à 23h05

Bonjour Elisa,

Ce que tu ressens est tout à fait normal dans le cadre d'un arrêt après si longtemps! On dit qu'il faut entre 6 et 10 semaines pour que le cannabis soit complètement évacué du corps. J'en ai moi-même fait l'expérience, dans des conditions similaires : même si tu n'y crois pas aujourd'hui, ça va passer ! Et tu vas retrouver le contrôle de toi et l'envie de vivre.

En effet c'est un peu triste de devoir se couper de sa famille, mais c'est aussi courageux car en fait tu t'es déjà mise dans les bonnes conditions pour arrêter : pour le moment il faut éviter à tout prix le contact avec le produit et toute tentation, ainsi que toute incitation par des fumeurs en pleine addiction qui peuvent ne pas comprendre ton problème et ton envie d'avoir une vie normale. Ton compagnon ne fume plus et tu ne fréquentes plus de fumeurs, c'est parfait. Dis-toi que tu ne tires pas un trait sur ta famille, que c'est seulement temporaire, tu pourras les revoir quand tu seras sevrée et peut-être leur imposer tes conditions de réunions sans fumette.

Si tu t'inquiètes pour ton compagnon, explique-lui tout ça, dis-lui bien que c'est temporaire, une question de semaines et que c'est pour un mieux car après votre relation va s'en trouver renforcée, car grâce à la clarté d'esprit que tu retrouveras, tu te recentreras naturellement sur les choses essentielles et importantes dans ta vie. Ton compagnon t'aimes, il t'encourage, sers-toi de ça c'est une force et une grande chance que tout le monde n'a pas; confie-toi à lui quand ça ne va pas, car il est essentiel de parler de ce que tu ressens, de mettre des mots sur tout ça, ça te soulagera énormément.

Le mieux en effet est de remplacer l'addiction par de l'activité, t'absorber dans une activité qui t'apporte une satisfaction, satisfaction qui pourra remplacer celle recherchée avec les joints. Et combler le vide que tu ressens en ce moment. Évidemment c'est aussi ce vide qui te rend difficile d'agir de la sorte aujourd'hui, mais comme je t'ai dit, ça va s'améliorer. Donc essaye déjà de penser à ce que tu aimerais faire, même si tu n'arrives pas à t'y mettre aujourd'hui. Ne te culpabilise pas. A force de réfléchir positivement de la sorte et avec ton état qui va naturellement s'améliorer au cours du sevrage, tu finiras par t'y mettre et trouver un remplacement sain à ton addiction.

Courage, tu vas y arriver, tu es forte, car malgré ton mal être tu continues à travailler et à assumer même si pour le moment tu as l'impression de ne rien en retirer. Ça payera, crois-moi. Tu es déjà en très bon chemin, continue comme ça, confie-toi le plus possible à ton compagnon car il est là pour toi. Et au besoin n'aie pas peur et ne te sens pas honteuse de chercher une aide professionnelle, bien des gens y ont recourt, c'est là pour

ça, et ça peut te faire beaucoup avancer.

Tu vas y arriver car il est clair que tu le veux vraiment. Ne perds pas de vue ton objectif, continue d'imaginer la vie positive que tu veux atteindre, elle viendra !
Je ne te connais pas mais je me reconnais dans tout ce que tu as écrit, je suis passé par là, et en te lisant je sais que tu peux la faire tout comme je l'ai fait! Je crois en toi! Ton compagnon aussi crois en toi! Continue, toutes les bonnes conditions sont réunies, tu vas y arriver!

Profil supprimé - 06/05/2019 à 09h06

Wow. Kerd ; juste... merci.
Ça m'a fait un bien fou de te lire. De voir quelqu'un qui me comprend vraiment. J'en ai presque versée ma petite larme.. ! Je pense même que lorsque je serai sur le point de craquer je reviendrai pour lire ton message!

Aujourd'hui je me sens un peu mieux et c'est justement grâce à mon copain. De toute façon il a toujours été ma force. J'ai une chance folle de l'avoir et on va pas se mentir ; sans lui je n'aurai même pas eu la force de me lever chaque matin pour affronter ça.
Je retrouve l'envie de faire certaines choses que je faisais en étant stone, avant, et c'est finalement pas si mal.
Je me suis mise à la piscine aussi, et omg que ça fait du bien ! (même si je me rend bien compte de mes années de fumette passées ; j'ai 0 souffle ! Mdr)
Je vais revoir mes parents ce week-end ; ils viennent chez moi et, bien conscients de mon problème, ils m'encouragent énormément et ont presque décider d'arrêter également..
Que du bénéfique!
Bref je vais pas plus raconter ma vie, mais merci encore.
J'espère juste que cette horrible période va passer, vite.. !

Profil supprimé - 23/03/2021 à 14h41

Bonjour Elia,

Je me retrouve bien dans ton message concernant l'ascenseur émotionnel, le vide et l'impression que la vie n'a plus de sens. En plus, j'ai stoppé ma consommation au moment d'une rupture amoureuse et j'ai tout arrêté pour me rapprocher de ma famille il y a maintenant 2 mois (j'ai refumé 4 joints entre temps)

Est-ce que tu vas mieux ? (en espérant que tu passes sur le forum de temps en temps)

Rob