© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Besoin d’avis, de conseils, d’aide

Par Profil supprimé Posté le 26/01/2020 à 07h53

Bonjour,

J’ai actuellement 28 ans, père de famille avec trois enfants.
Je sollicite vos avis et conseils aujourd’hui car je me retrouve dans une impasse.

Je consommai du cannabis depuis 5 ans à hauteur de 1-2 joints le soir (uniquement) après mon activité professionnelle (poste à responsabilités).
Cela fait actuellement 2 mois que j’ai arrêté de fumer. Non pas par envie ou problème lié au cannabis, mais seulement à cause des contrôles routiers inopinés (tests salivaires). Depuis quelques temps, les contrôles se sont renforcés et j’ai une peur bleue de perdre mon permis.
Cela fait donc 2 mois que je n’ai plus le sourire ou goût à quelque chose.

En consommant le soir, c’était une façon de me détendre et un réel plaisir. Je restai néanmoins très actif mais détendu.
Je pouvais faire le vide et remettre les « compteurs à zéro » et le le lendemain c’était reparti.
Je passais énormément de temps à jouer avec mes enfants, m’occuper de ma femme, faire quotidiennement le ménage, avoir des projets familiaux et personnelles, etc ...
Le cannabis m’aidait à relâcher la pression du travail et me détendre le soir en famille.
Je précise que ma femme m’a connu fumeur mais ne consomme pas.

Aujourd'hui, après 2 mois d’arrêt, je n’ai aucun symptôme physique : je dors correctement (comme avant), je mange normalement (comme avant), etc ...
En revanche, psychologiquement, ce n’est pas la même chose. Même ma conjointe me dit que je devrai reprendre !

Je ne suis plus comme lorsque je fumai : dans mon milieu professionnel, rien ne change, mais personnellement c’est différent.
Je n’ai plus beaucoup le sourire, je ne fais plus rire ma femme comme avant, je suis assez irritable concernant les enfants, je n’est plus envie de faire le ménage ou même d’aider ma femme dans les tâches quotidiennes.
Ne parlons pas des sorties ou projets qui m’ennuient parfois ...
Bref je n’ai plus goût.
Elle m´a encore dit hier : « j’ai perdu l’homme que j’aimais ».

Que faire ? Est-ce normal que ce soir l’effet inverse pour ma part ?
Je sais que je n’avais pas envie d’arrêter et que j’ai arrêté uniquement à cause de la peur de perdre mon permis, mais bon ...

Si quelqu’un peut m’aider ? Je ne sais pas quoi faire.

Merci par avance,