© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Pertes de motivation

Par Profil supprimé Postée le 04/02/2020 11:11

Bonjour,

J'ai 20 ans et je consommais du cannabis avec du tabac et sans limiter le dosage depuis 2 ans tous les soirs (1joint par soir pour dormir)
Avec quelque période d'arrêt allant de 2 jours à 2 semaine (jamais plus je me faisais régulièrement tenté à nouveau)
Pour mes études qui me demande toutes mes capacité, par besoin financier, et par pur envie cette fois j'arrête définitivement(depuis le 31 janvier je n'y ai plus touché) .
Je me suis acheté deux cigarette électronique.
Une pour mon arrêt de la cigarette et l'autre au cbd pour cet arrêt là. Tous ce passe bien en journée je me fatigue le plus possible.
Je fais du sport, me lève à 5h et me couche à 22h, je lis beaucoup...
Mais voilà le soir le moment de dormir est un calvair je n'y arrive pas ou très mal, je suis démotivé au possible la vie me semble fade, les activité qui me rendaient heureux avant ne m'apporte plus de plaisir et ce que j'essaie ne m'apporte plus rien.
Je ressens un mal être constant qui me fais me sentir au fond du trou.

Ma copine me soutien du mieux qu'elle peut mais subit les dégât collatéraux (quand elle fais quelque chose qui ne me plaît pas je m'emporte trop vite même en essayant de me contrôler)

Cet état de manque, de mal être physique psychologique et ma perte de motivation est elle définitive ? Est ce ça les dégâts que le cannabis produit ? Redeviendrais je un jour la personne que j'étais et que j'appréciais avant ?

Merci d'avoir pris le temps de me lire et peut être de me repondre
Bonne journée à vous

Mise en ligne le 05/02/2020

Bonjour,

Comme vous êtes en train d’en faire l’expérience, il est relativement fréquent que l’arrêt de consommations régulières de cannabis expose à divers troubles tels que ceux que vous décrivez (troubles du sommeil, fatigue, abattement, déprime, irritabilité…). Selon les personnes et leur contexte de vie au moment de la phase d’arrêt, ces manifestations sont plus ou moins intenses et pénibles à supporter. Il y a de la variabilité

également entre les individus quant à la durée de ces désagréments, mais cela n’excède en général pas un mois.

L’état dans lequel vous vous sentez pour l’instant semble tout à fait habituel et ne durera pas indéfiniment. Lorsque cela perdure, la question se pose alors de ce qu’éventuellement les effets du cannabis venaient masquer jusque-là d’un mal être, de difficultés intérieures plus profondes. Dans ce cas, une aide psychologique peut s’avérer nécessaire, à la fois pour éviter la reconsommation mais aussi et surtout pour trouver les moyens d’aller mieux.

Si cette phase d’arrêt est trop difficile à vivre et vous cause trop d’inquiétude, peut-être pouvez-vous vous rapprocher de professionnels pouvant vous aider à passer ce cap. Vous pourriez en effet être reçu en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) pour être guidé, conseillé et soutenu dans vos efforts. Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées de la CJC de votre ville, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous restons disponibles bien entendu dans le cas où vous auriez besoin de revenir vers nous, n’hésitez pas. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Unité d'Addictologie

23 Avenue Louis Pasteur
67606 SELESTAT

Tél : 03 88 57 71 95
Site web : www.ghso.fr/service/addictologie/
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h, vendredi de 9h30 à 12h.
Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30, mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 19h.
Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par une infirmière deux mercredi après-midi par mois. Sur rendez-vous.
Permanence téléphonique : Ecoute Addictions au 03 88 57 59 32.

Voir la fiche détaillée