© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Forums pour les consommateurs

un sevrage de plus, une dépression de plus ?

Par Profil supprimé Posté le 23/11/2021 à 09h05

Bonjour,

j'ai lu avec attention nombre de vos témoignages sur le sevrage. Je me reconnais en partie dans ces derniers mais le mien est cependant encore diffèrent. Voici mon témoignage, peut être qu'écrire et lire vos retours m'aidera.

J'ai été fumeur de cannabis dans mon adolescence puis j'ai arrêté durant plus de 20 ans.

Apres une longue période sans fumer j'ai commencé à planter du cannabis en 2015. J'ai donc repris une consommation régulière. Je ne suis pas un gros fumeur de cannabis mais j'ai vu cependant ma consommation augmenter au fil de mes récoltes. J'ai trouvé beaucoup de plaisir tant dans la culture (1 à 2 plantes par an en extérieur) que dans la consommation (plus de stimulation, de créativité, d'énergie). J'ai consommé régulièrement mais de façon raisonnée soit entre 1 à 2g par semaine avec des arrêts de quelques mois en fonction des récoltes.

En 2019 j'ai du changer de région mais je suis arrivé dans un territoire (Tahiti) où l'on trouve du cannabis à tous les coins de rue.

Cependant les 4 premiers mois je n'ai plus fumé du tout sans avoir le moindre symptôme de manque mais subissant une énorme dépression dont j'explique la cause soit par le bouleversement géographique, soit à cause de l'arrêt du cannabis ou encore les deux.

J'ai cherché de l'aide auprès de médecins (prescription de prozac) et psychologue puis au bout de quelques mois d'abstinences j'ai gouté à nouveau aux plaisirs de la consommation et ma vie s'en est vu grandement amélioré.

Entre 2020 et 2021 j'ai donc consommé de façon régulière mais en petite quantité (problème de qualité et de coût financier), soit environ 1g par semaine ou moins.

Nous voici en juillet 2021, je suis de retour en France et je me retrouve à nouveau en sevrage. Tout se passe bien, je n'ai aucun symptômes de manque.

Cependant rapidement le mal être se réinstalle et ne m'a pas lâché depuis. Nous sommes fin novembre, cela fait 5 mois que je n'ai quasiment pas consommé du cannabis. Je précise quasiment car à quelques occasions j'ai fumé ou vaporisé avec des amis. Cela représente environ 1 à 2g sur 5 mois.

Je ne comprends pas d'où vient mon mal être, mon manque de motivation pour le travail, les activités, la vie en général.

Je souffre de ce état, aimerais être plus heureux, plus à même d'apprécier ce que la vie me donne. Objectivement j'ai toutes les conditions matérielles et humaines pour être heureux mais mon cerveau ne produit que des idées noires ou presque.

J'ai bien sûr tendance à lier cet état au cannabis et à ses conséquences, mais la tentation est grande de me dire que consommer même en faible quantité me rendrait plus heureux.

De plus la tentation est grande de replanter maintenant que je le peux à nouveau, mais je sens que c'est un cercle vicieux et que je ne m'en sortirai jamais.

Une partie de moi me pousse à reprendre ma consommation. Je sais me contrôler, consommer peu et avec un produit de qualité puisque cultivé et c'est vrai que cela me donne beaucoup de plaisir, tant dans la culture que dans la consommation en joint ou en vaporisation.
Avec le cannabis pas de mal être, plus de créativité, plus d'énergie.

Une autre partie cependant me fait dire que je veux pas être dépendant tout le reste de ma vie du cannabis comme je ne veux pas être dépendant d'une autre substance même médicale.

Je sais juste qu'aujourd'hui, je ne consomme pas mais je souffre psychologiquement (un peu moins par le fait d'écrire ce fil, mais demain sera un autre jour) et je veux arrêter de souffrir et trouver enfin un équilibre. Avec ou sans le cannabis je n'ai pas la réponse, mais je pense que la substance fait partie de ma vie et doit bien avoir une influence sur cette dernière.

J'envisage de consulter dans un centre d'addictologie, mais la démarche n'est pas simple que ce soit en terme de temps ou psychologique. quant à un suivi psychologique, je n'en ai pas les moyens sur le long terme et après quelques essais je n'y trouve pas vraiment d'aide.

Peut être que vos remarques m'aiderons à avancer. Je vous en remercie par avance.

Charly.

5 réponses

Pepite - 23/11/2021 à 17h02

Bonsoir Charly,

Bienvenue sur ce forum. J'espère qu'un modérateur vous répondra ainsi que d'autres lecteurs.

Votre récit est très détaillé et je note une volonté de précision, de contrôle sur votre consommation et sur vous.

Il semble que jusqu'ici vous ayez vécu dans une ambiance agréable et sans contrainte.
Le temps a passé et on change tous. A priori un mal-être est apparu et vous vous demandez pourquoi.
Vous vous interrogez sur la dépendance et vous évoquez 2 fois le mot souffrir.

Quel est votre regard vis à vos de votre santé ?

Concernant une prise en charge, les consultations chez un psychiatre sont remboursées. Cherchez en un qui

vous convient. Le mien pratique l'EMDR pour les traumas et c'est efficace. Je fais 60km pour le voir et j'en suis enchantée.

Enfin, vous mettez en avant l'écriture. C'est une excellente idée. Prenez un cahier, venez ici partager ce que vous ressentez. Sans jugement.

Avant tout, prenez soin de vous,

Bien à vous,

Pépite

Olivier 54150 - 29/11/2021 à 11h24

Bonjour Charly
Bonjour Pépite

Je suis fumeur aussi (en sevrage).
Si j'ai bien compris vous avez fumé régulièrement pendant 4 ans avec des pauses.

1 à 2 g par semaine... Ça fait combien de joints ça ? 1 ou 2 par jour ?
Bref, c'est plus la régularité qui crée la dépendance que les quantités.

Comment c'est passé vos arrêt de quelques mois ?
L'état dépressif n'est-il pas un phénomène de sevrage, de manque ?
Perso j'ai fumé quelque temps (plusieurs mois) un ou deux joints le soir.
Au bout d'un moment, très vite en faite, les plaisirs ne tourne plus qu'autour de ça, c'est tellement efficace..
Et j'avais beau me dicipliner, l'accoutumance s'installe et sans augmenter les doses, le vie devient frustrante.
Donc me revoilà en train de vivre sans.
Le thc a la particularité de s'accumuler dans l'organisme et un vrai sevrage dure plusieurs mois, je pense.
D'où cette sensation de mal être.

J'ai dans l'idée que :
Après un sevrage sérieux, on vas dire 3 mois minimum, zéro thc dans le corps, et que je refume un joint, il faudra faire une pose d'au moins 2 semaines pour être sûr de bien tout éliminer avant la prochaine prise pour ne pas laisser le thc s'accumuler.

Jsais pas si c'est possible, du moins pour moi. Dur dur la discipline lorsqu'on à été dépendant de longues années.
Ce weekend encore, j'ai pas résisté après 8 jours sans. Un samedi, un dimanche plus du cbd.
Jpert pas espoir.

Oliv

Profil supprimé - 29/11/2021 à 16h22

Merci Oliv et merci Pepite d'avoir pris le temps de réagir à mon post. Je prend note de vos remarques.

Le maximum de temps d'arrêt total depuis ma reprise de consommation est d'environ 3 mois. En cumul avec la mutation géographique, cela donne grosse dépression.

Sinon depuis ces dernières années, c'est une consommation irrégulière en faible quantité mais fréquente quand même.

Et si je n'arrivais pas à réellement m'arrêter parce qu'une partie de moi me dit que ce n'est pas grave de fumer et c'est même agréable. Et si mon mal être actuel venait du fait que je suis toujours entre deux eaux. Un peu de fumette, une courte pause....

M'arrêter complètement serait peut être la solution en acceptant un mal être quelques mois (dur dur quand même de vivre ça sur quelques mois).

Tout ça est difficile à envisager, d'autant qu'il y a la tentation de l'auto culture et le plaisir.

Pepite - 30/11/2021 à 16h50

Bonsoir Pitou,

Je vous avoue que je suis un peu perdue.

Vous êtes heureux lorsque vous fumez et vous faites de la dépression en sevrage. C'est cela ?
Ensuite vous parlez a nouveau de plaisir et d'auto culture.

Est ce que votre préoccupation principale est celle d'être rassuré sur votre conso via vos plantations personnelles ?

Il n'y a pas un jour sans que j'entende que le cannabis en autoculture est inoffensif voire bon pour la santé et la créativité. J'entends même le terme de culture bio à ma grande stupéfaction.

Je crois que vous devez formuler sincèrement cette question auprès d'un modérateur.

Je n'ai pas à vous juger mais votre décision de poursuivre votre conso doit être éclairée par des données scientifiques.
Chacun est libre de ses choix lorsqu'il a toutes les cartes en main.
C'est votre vie et vous en faites ce que vous voulez, sans dommages collatéraux, évidemment.

Quoiqu'il se passe, la sincérité paye toujours.

Bien à vous,

Pépite

Olivier 54150 - 02/12/2021 à 17h20

Pitou

Et oui, c'est vraiment pas facile de diaboliser le cannabis.
Il a énormément de vertus.
Notre organisme en fabrique, il est indispensable dès notre conception...bon, oui, c'est un autre sujet.

Beaucoup arrivent à fumer raisonnablement toutes leurs vies sans que cela pose problème... En apparence. Impossible à dire si j'aurais re-sombré dans dans l'alcool s'il n'avait pas été là.

Débattre sur ce qui est bien ou mal ne nous ne fera pas avancer.
Chacun est différent, chaque moment et différents.
Le thc peut sortir d'un état suicidaire chez l'un, comme il peut faire faire une crise cardiaque à un autre ou le rendre schizo.
Il élargir un état de conscience comme il peut la bousiller.
C'est surtout un psychotrope. Une plante sacrée.
Ce qui est cool un jour ne l'est pas forcément le lendemain.

Remettre en cause sa consommation en fonction de son état dépressif, ou l'inverse), pour moi c'est du bon sens. (Jsuis en plein dedans aussi en faite)

A mon premier arrêt fin 2014, quand j'en fumait 15/20 par jour, mon rétablissement c'est fait en quelques mois malgré, grâce, à un traitement de choc.
Puis, aucun psychotrope pendant 4 ans j'étais bien dans ma peau.
Cela n'était pas sans projets, écriture, travaux dans la maison suivi de belles rencontres, de beaucoup de lecture, d'un congé sabbatique... ... Simplement en me laissant porter par la vie... tout allait bien, fière de mes neurones sans additifs ni colorant, des neurones bio

Une overdose d'émotions m'a fait refumé un joint en 2018... Depuis j'essaie de fumer le moins possible... Des arrêts de quelques mois, quelques jours... Une gestion frustrante à souhait...et... j'en ais marre.

Écrire m'aide beaucoup, juste je n'ai pas assez souvent la paix pour.

oliv