© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Perte de volonté (cannabis)

Par William39 Posté le 20/09/2022 à 23h09

Bonjour tout le monde, moi c’est William, j’ai 23 ans, j’ai commencé à fumer avec des potes en soirée (un classique) a 18 ans et pendant quelques années tout ce passait bien, hors depuis 2021 j’ai commencé à fumer plus régulièrement (mardi et jeudi dans la semaine) jusqu’en 2022. Début d’année je ne pensais pas que ma Conso posait problème (le déni) mais j’ai commencé à me rendre compte du problème car inconcevable de passer un samedi soir sans fumé, je ne cherchais plus à voir mes potes, mais juste à avoir un prétexte pour fumer.
Enfin je me suis vraiment rendue compte du problème en juillet quand j’ai passer 15 jours de vacances à fumer.. tout les soirs, évidemment lors de la reprise j’ai pas put arrêter et la veille de la reprise j’en n’ai fumer un à 2h (du cbd mais quand même il me fallait quelque chose). Je me suis pas lever et je suis arrivé en retard (heureusement seul dans la boutique mais ca allait pas).
J’ai donc arrêté depuis (2 ou 3 août).. je pensais retrouver mon état normal suite à l’arrêt de cannabis, hors ca a été l’inverse, depuis j’ai perdu toute volonté.. flemme constante, j’ai qu’une seul envie c’est passer mon temps sur Twitter, insta ou sur la ps4. J’ai la flemme de tout, ranger mon appartement, faire des lessives, du sport (j’en n’ai jamais fait mais là encore moins), me laver (prendre soins de moi de manière générale), sortir voir des potes, la famille.
Je sais plus quoi faire, j’ai une grosse envie de refumer, je pense que je dois avoir d’autres problèmes qui me sont encore inconnus et que weed me permettait de pas y penser, et de me contenter de ma situation, mais c’est plus le cas.. alors si vous avez des conseils et que vous même avez eut la même expérience n’hésitez pas à la partager.
Au plaisir de vous lire,
Belle journée,
William.

5 réponses

Maximus07 - 21/09/2022 à 10h57

Bonjour William
Je suis tombé par hasard sur ce site via snap, et encore plus sur ton texte... texte qui étrangement ressemble à ce qu'était une partie de ma vie il y a quelques années maintenant.
Le fait de toujours trouver une excuse pour ne pas voir ses copains, de se mettre en colère pour pas grand chose et encore pire si je rentrai tard du boulot parce que j'avais moins de temps pour ma conso, du coup cela c'est répercuter sur mon travail (en retard chaque matin)
Tout cela jusqu'au jour où j'ai voulu que cela change (et encore une fois sans vraie motivation j'étais comme toi, totalement perdu de volonté ...) la rencontre avec une certaine fille qui ne voulait que mon bien m'a beaucoup aidé, la motivation à été compliqué à retrouver (parfois il m'arrive même encore d'être un peu

paumé) mais je me sens de mieux en mieux.
Si j'ai un conseil à te donner, la volonté de changer est ta meilleure allié, j'ai du me faire violence plusieurs fois à me dire non ne retombe pas, pour la gestuelle j'ai acheté des sucettes, baton de réglisse, j'ai commencé à lire des bouquins, à m'intéresser à l'astronomie, à m'intéresser à du concret quoi !
Je ne sais pas si je suis un bon exemple mais aujourd'hui je suis chef d'entreprise et plutôt content que tout cela soit derrière moi ... la volonté de changer William !
Désolé pour les fautes d'orthographe

Bon courage

William39 - 21/09/2022 à 21h09

Bonjour Maximus,
Merci pour ton message, je me reconnais aussi dans tes paroles, je consomme plus mais quand c'était le cas j'étais constamment pressé, je roulais vite sur la route pour rien faire au final et gagner 3 minutes de Conso que j'allais perdre sur Instagram, j'ai quand même une volonté de changer, qui est actuellement inférieure à ma perte de volonté général, j'essaie de garder des « passions » pour ne pas rien faire, tout comme toi l'astronomie en fait partie, je pense aussi qu'il faut que je me rende dans les centre type alcoolique anonyme, le fait de parler, d'extérioriser sans être jugé doit être un élément qui aide dans un addiction (ou on reste généralement seul dans ça bulle).
Merci pour ton message c'est pas grand chose mais ça fait toujours de bien de sentir qu'on n'est pas le seul à être passer par la.
Belle journée.
William.

Nouvelle-France1534 - 06/10/2022 à 01h57

Bonjour William39. Je comprends à 100% les symptômes que tu ressens. Ils sont très commun. Je les ais tous eu et encore... me hante. CERVEAU DANS LA BRUME, MÉMOIRE 1ko. au lieu de 1 To., Anedonie, dysphorie, motivation KO. et surtout une dépression post-addiction. qui dans sa forme la plus sévère a durée 3 mois. Mon cerveau en yoyo m'a fait découvrir les montagnes russes. La raison est qu'en juin dernier, j'ai arrêté de fumer après seulement une année de conso à raison de 3 joints par jour max mais avec très haut taux de THC, durant les 6 derniers mois. Avant, c'était beaucoup moins.

Mon cerveau a eu le temps de s'y adapter et se modifier pour ainsi réagir à toute cette démesure de quantités de chimique (dopamine, sérotonine, etc.) induit par ma consommation qui a stimulé sa production, comme toi, je me retrouve en carence (panne) et subit l'effet contraire que me procurait le cannabis. Le temps arrangera les choses et ce n'est que temporaire. Le 12 septembre, j'ai célébré mon 3 mois d'abstinence et je dois avouer que ça s'était amélioré les semaines qui ont suivis mais... Le week-end dernier, j'ai replongé. NON! Je n'ai pas repris la consommation de THC. Mais la dépression. Quand-même! Les idées noirs sont revenus. J'avais lu que ça reviendrai comme des vagues ces gros nuages noirs entrecoupés de nuages roses mais là, j'en fais l'expérience. J'ai 57 ans et moi qui avant ne pleurais PEUT-ÊTRE qu'une seule fois par 10 ans, je pleure trop souvent en pensant à ce que je suis devenus. UNE GROSSE VERRUE. Mes pensés ressemble à cela parfois. C'est dure à vivre... Je m'encourage en me rassurent et en me disant simplement que je ne suis pas si mal et ne suis pas une grosse verrue mais seulement qu'une simple verrue. C'est idées sérieusement, j'en ais et n'aide en rien. Si tu en a, William, faut pas trop y accorder d'importance. Elles disparaîtront avec les symptômes de sevrage qui normalement s'échelonne sur une longue période. Mon entourage me rappelle constamment que je suis devenus quelqu'un en processus de retour vers le mieux être. Parfois, j'oublie tout ce que celà ma pris comme courrage et résignation, malgré ce mal-être pour me rendre à ce jour où j'ai réussi à éviter les rechutes qui me replongerai dans cette spirale d'addiction que je ne veut surtout en aucun cas me permettre d'entrer pour toujours. Je dois aller jusqu'au bout sinon... Adieu mes rêves.

C'est normale ces vagues qui reviennes. Ce sont ces vagues qui sont à l'origine des rechutes. J'ai lu qu'elle vont et viennent en diminuant avec le temps dépendamment de la duré et quantité consommée. VOIR: Syndrome d'après sevrage où POST ACUTE WHITHDRAWAL SYNDROME (PAWS). En résumé; Le cerveau doit redevenir stable et en équilibre chimique. Pour celà, il faut du temps. D'ici là, faut accepter la vie tel qu'elle est, avec ces haut et ces bas. Faut écouter ses goûts et capacité, et ne pas trop s'épuiser de questionnements inutiles. Nous ne sommes qu'en convalescence. Normale que parfois, ça n'aille vraiment pas. Nos repères sont chamboulés.

En vous écrivent celà, c'est un rappel pour moi-même. Parfois j'oublie que je lutte contre une dépendance et en perds le sens de son importance...

Bon courage à toi William et vous tous qui en ce moment lutter en allant à contre sens pour vous libérer de vos démons chimiques qui ont réussis à modifier vôtre cerveau pour qu'à son tour, pour eux, il (votre cerveau) essais de vous faire perdre tout votre bon sens et retomber au services des sensations qui vous éloingerai à nouveau de votre bien-être. En d'autres mots beaucoup plus simple, FAUT TENIR BON sans ce laisser distraire de notre destination qui est de vivre et faire des choix de vie enfin avec les idées claire.

En espérant que celà t'a un peu éclairé...

À bientôt.

Olivier 54150 - 12/10/2022 à 13h30

Bonjour à tous.
J'ai arrêté le thc le 21 mars de cette année.
Ce n'est pas la première fois, déjà arrêté de 2014 à 2018 après des longues années de dépendance.

Effectivement une fois que nous avons débarrasser la substance de notre corps, qu'il n'y à plus de "manque" difficile de ce dire qu'un certain mal être est encore dû au produit.

Donc merci à NOUVELLE-FRANCE1534 pour les infos sur le PAWS, j'ai googleliser et effectivement cela explique ceci...ma dépression après 6 mois d'arrêt.
Savoir ce qu'il ce passe, se dire que c'est normal et passagé aide à prendre son mal en patience.
Les quatre années que j'ai passé sans psychotrope on été très heureuse et productives sans ambiguïté, elles restent un moteur pour moi.

La décision d'arrêter et la meilleure, la plus belle, il ne faut pas douter et surtout pas de premier joint ni de première taf... L'addiction à vite fait de revenir au galop, c'est mon expérience.

Bon courage et patience.
Oliv

Nouvelle-France1534 - 13/10/2022 à 02h22

Bonjour Oliv. Heureux d'avoir de tes nouvelles. J'ai lu plusieurs de tes messages en découvrant ce site. Tu as très bien décrit ce que tu vivais. Tellement bien que j'ai un peu l'impression de te connaître. Je t'ai même déjà écris un message te disant que j'appreciais tes écrits décrivant tes états d'âme, qui m'ont beaucoup aidés à comprendre parfois même entre les lignes, le processus du sevrage. Tu disais avoir remplacé l'alcool par le

THC. Même chose pour moi. Ça a fonctionner mais là, je n'y retournerai pas à l'alcool. J'en ais bu que 2x (2 bières chaque fois cette été) mais là, je crois que c'est de jouer avec le feu... Dorénavant, je vais m'abstenir pour ainsi demeurer ZEN.
Pour l'alcool j'avais passé ma vie sans celà jusqu'à ce qu'en 2013, j'y trouve l'envi à raison de 1x à 2x par semaine 2 bières chaque fois. Ensuite, petit à petit, c'est devenue à tout les jours. Ensuite, 4 bières a tout les jours puis 6 bières puis, j'ai perdu mon emploi et là, j'achetais la caisse de 12 pour boire en 2 jours mais... Et oui! Presque toutes dans la même journée jusqu'à ce que je m'aperçoives que ça n'allais plus et qu'il fallait que je diminue. Je faisais des coupure amnésique (Black out). J'ai diminué les quantités et la fréquence car, c'était comme de donner le contrôle de moi-même à un fou tout en demeurant responsable de ses actes après coup. Quel fou ce Mecque. Je ne te raconte pas toutes les conneries qu'il a fait en toute impunité ce CONNARD. Les lendemains de ses connerie, je vivais à sa place, toutes les culpabilités inimaginable. Je l'ai donc remercier de ces services et embaucher un autre connard en me disant que celui-là, serait à contrat pour seulement quelques mois. Après ces quelques mois, vue qu'il m'inspirait mille nouvelles idées de surcroît, j'ai décidé de prolonger son contrat pour encore quelques mois en me disant que le 1 avril 2022 je le remercierai en lui disant POISSON D'AVRIL POISON D'AVRIL (je l'avait embauché en avril 2021). Le 1 avril j' ai finalement décider de le garder en emploi que pour les week-ends mais... il est venue se réintroduire durant les jours de semaine ce pot de colle. Je l'ai finalement remercier définitivement, en lui donnant congé le 12 juin dernier après plus d'un ans de service. Quand-même, je ne voulais pas le voir vieillir. C'est depuis ce temps que j'apprend à vivre en VRAIE sans celui qui me faisait vivre en FAUX. Je n'apprécie pas encore tout à fait le fait de vivre en VRAIE mais, de jour en jour, le pire est déjà fait. Après 4 mois, j'ai le premier tiers de fait. Toi Oliv, après bientôt 6 mois, tu as la moitié de fait. Bravo à toi pour avoir su déjouer jusqu'ici, une patie de ton cerveau qui peux te faire dévier de ta route. Encore bravo Oliv. On peut vivre sans. Tout les jours, on apprend à vivre sans. Bien sur que l'on va vers l'avant. L'avenir sera différent de ce que l'on imagine mais l'avenir sera celui que l'on permet d'être en y travaillant en ce moment. Le tiens (ton avenir) sera très différents de celui qui te sert de phare (2014-2018) car tu n'ai plus au point de 2014. Plus sage, plus expérimenté, etc. Faut laisser venir les choses et apprécié chaque moment. Dans 6 mois pour toi (8 mois pour moi, YARK!), l'anhédonie (perte de la sensation du plaisir) te permettra de pouvoir à nouveau de pouvoir goûter pleinement à la VRAIS vie. Tu devrais enfin retrouver la motivation et terminer décrire ton livre. D'ici là, on doit s'armer de pertinence et de résilience...

Bonne journée Oliv.

p.s.; Hier, j'ai démarré un fil de discussion pour souligner mes 4 mois sans POISON D'AVRIL. Voici le lien.

https://www.drogues-info-service....ns-Cannabis-RECHUTE-CHUTE-et-ASTUCES