© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par Alewis Postée le 13/10/2022 07:41

> Bonjour, j'ai arrêté le cannabis depuis plus de 2 semaine en même temps que le tabac que j'avais déjà arrêté au paravent, je l'avais remplacé par un substitut pour pouvoir continuer à fumer mon canabis. Depuis je n'arrive plus à me concentrer je suis étirable je n'est plus envie de rien faire. Au travaille je suis le collègue que tout le monde évite je suis tellement collerique que je n'y vais plus du tout manière si qqchose m'énerve je n'arrive plus à rien faire derrière à part casser le matériel avec lequel je travaille. J'ai perdu toute relation social à par avec ma femme qui a du mal à me soutenir étant donné que je suis h24 de mauvaise humeur je n'est plus envie de rien faire je passe mon temps devant mes séries. Avant je jouais au jeux vidéos mais je n'arrive tellement plus a me concentrer que je n'arrive plus à jouer correctement. Je n'ai pas arrêté le sport pour autant mais sa ne suffit pas.. de base je suis quelqu'un que les gens qualifie d'hyper actif même si ce n'est pas diagnostiquer par un professionnel. J'ai perdue tout plaisir même celui de retrouver ma femme le soir. Je suis en permanence à chercher qqchose a faire mais si sa ne se passe pas exactement comme prévu je m'énerve fort instantanément. J'aimerais savoir si c'est normal comment faire pour retrouver goût a la vie. Je ne suis pas malheureux mais je ne voie aucun intérêt de rester sur cette terre si ce n'est pour manger boire dormir. Mais surtout comment garder mon calme, ma concentration, ma patience, et pourquoi le plaisir a disparue de ma vie.

Mise en ligne le 13/10/2022

Bonjour,

Nous entendons tout à fait les difficultés que vous rencontrez depuis votre arrêt de cannabis et allons tenter de vous aider au mieux à traverser cette période.

L'arrêt du cannabis peut entrainter des symptômes plus ou moins importants tels que ceux que vous décrivez. Il est fréquent de se sentir irritable, impatient, facilement débordé, voire colérique ou agressif.

Les difficultés de concentration sont également liées à l'arrêt du produit et devraient diminuer progressivement.

D'autre par, le cannabis agit sur le système nerveux et donc également sur la gestion des émotions, du plaisir, de la récompense.

A l'arrêt du produit, il est fréquent de ressentir des humeurs dépressives, un sentiment de lassitude et de tristesse, de déplaisir. Cela ne dure pas et il est important que vous continuiez à faire des activités que vous aimiez avant, même si vous les faites sans ou avec moins de plaisir. Cela va revenir petit à petit.

Les effets du sevrage c'est à dire du manque de cannabis durent entre 2 et 4 semaines. Généralement, on observe déjà une nette amélioration à partir de la fin de la deuxième semaine.

Si d'ici la fin du mois, vous éprouvez toujours les mêmes symptômes avec la même intensité, vous pourriez consulter un médecin généraliste ou psychiatre afin d'être peut-être soutenu par un médicament pour limiter les effets négatifs du sevrage.

Si vous souhaitez échanger directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous appeler gratuitement et anonymement au 0 800 23 13 13 ou bien nos écrire sur le tchat internet. Nous répondons au téléphone tous les jours de 08h à 02h et au téléphone de 08h à 00h.

Nous espérons que cette réponse correspondra à vos attentes et vous souhaitons une bonne fin de semaine,

Bon courage,