© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage et fatigue

Par Profil supprimé Postée le 07/02/2023 12:32

> Bonjour à tous,je viens aujourd'hui vers vous, tellement j'en peux plus .. Voilà cela fait un mois et demi que j'ai arrêté ma consommation de cannabis a raison de 6 joints par jours surtout le soir et ce depuis de nombreuses années,j'ai décidé d'arrêter pour pouvoir reprendre ma vie en main et pouvoir m'ouvrir aux autres ..... Malheureusement j'en suis incapable tellement je suis épuisée et me sens déprimé sans aucunes envie le seul endroit où je suis bien c'est dans mon canapé ou mon lit autrement dit je me refugie dans le sommeil, je ne me suis jamais sentie aussi mal ,je me contente de faire le minimum,plus d'énergie,plus d'envie ????,ma question est de savoir combien de temps cela peut t'il durer ???? Merci d'avance pour vos témoignages.....

Mise en ligne le 13/02/2023

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à nous excuser pour le délai de réponse, supérieur au délai indiqué sur notre site internet.

Il nous semble que votre message s'adresse principalement aux utilisateurs de nos forums. Nous vous joignons donc un lien vers les pages "forum" et "témoignage" de notre site internet afin que vous puissiez partager votre expérience avec d'autres internautes.

Ce que nous pouvons déjà vous dire, c'est qu'il est normal de ressentir une fatigue intense lors du sevrage du cannabis, surtout si la consommation a été très régulière et sur plusieurs années. Cette fatigue peut persister plusieurs semaines et s'accompagne en général d'un état de déprime tel que celui que vous décrivez.

Cela dit, l'arrêt du cannabis représente également une période de "deuil" du produit qui peut-être vécue plus ou moins facilement.

Dans la mesure où cette fatigue à des conséquences notables dans votre vie quotidienne, il pourrait être utile d'en parler avec un médecin, comme votre généraliste par exemple. Il pourra vous aider à trouver des solutions pour limiter les effets du manque de cannabis.

Si vous souhaitez en parler de vive voix avec un.e écoutant.e, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h et sur le tchat internet du lundi au vendredi de 08h à 00h et de 14h à 20h. C'est gratuit et anonyme.

Nous vous souhaitons une bonne fin de journée,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service