

Vos questions / nos réponses

## Gestion des émotions

Par [Maggi2](#) Postée le 02/07/2023 09:57

Bonjour, pour poser rapidement le contexte j'ai fumé du cannabis de mes 13 ans jusqu'à environ mes 22 ans et j'ai donc décidé d'arrêter il y a un peu plus d'un an. J'étais une fumeuse régulière, environ 10 par jour sur les 4 dernières années. Je n'ai pas du tout envie de reprendre. Mais je me questionne en ce moment car depuis l'arrêt du cannabis j'ai énormément de mal à gérer mes émotions, un rien me fait pleurer alors que je ne suis pas forcément triste et j'avoue que c'est très gênant au quotidien. Je me demande si toutes mes émotions contenues grâce à la substance pendant toutes ces années font surface étant donné qu'il n'y a plus de substance. Je pensais que tout ceci était le processus « normal » et que ça finirait pas rentrer dans l'ordre mais je crains le fait que ça persiste. J'aurais seulement besoin de réponses ou conseils svp ??? Merci beaucoup

---

**Mise en ligne le 04/07/2023**

Bonjour,

L'arrêt du cannabis peut effectivement chez certaines personnes faire remonter à la surface des émotions, et ce de manière majorée.

Le cannabis est un perturbateur du système nerveux central et peut parfois "étouffer" certaines émotions. Vous avez commencé vos consommations assez jeune et votre cerveau a peut-être appris d'une certaine manière à gérer l'aspect émotionnel sous l'influence du cannabis.

Il est possible que vous soyez dans une phase où vous redécouvrez la gestion de ces émotions sans l'influence du produit et qu'il vous faille un certain temps pour ce processus de "réapprentissage" sans le "filtre" du cannabis. Cela est une hypothèse et nous ne pouvons nous prononcer de manière catégorique.

Il pourrait être intéressant de vous tourner vers un psychologue par exemple, qui pourrait vous amener à explorer ce questionnement et vous apporter des réponses individuelles, ainsi que vous donner des outils vous permettant de réguler ces débordements émotionnels qui vous dérangent.

Vous pouvez également vous adresser à votre médecin pour obtenir son avis sur votre situation, notamment si ce dernier vous connaît bien.

Il nous paraît dans tous les cas important qu'un regard extérieur d'un professionnel puisse vous éclairer et vous aider un cheminer vers un mieux-être.

Bien cordialement.

---