© Drogues Info Service - 12 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis / déprime / facultés mentales

Par Annnnna Posté le 23/08/2023 à 15h14

Bonjour, j’ai 28 ans et fumeuse quotidienne depuis quasi 10 ans (environ 3-4 joints par jour) sans jamais avoir fait de pause, j’ai décidé d’arrêter il y a 3 mois suite à la rencontre de quelqu’un qui, je savais était totalement contre ça. Cette rencontre m’a grandement motivé même si je l’ai fais pour moi et pas pour lui. J’ai arrêté au même moment la clope avec la méthode du laser. Je n’ai ressenti quasiment aucun symptômes de manque physique mais psychologiquement je ne me sens pas au top, j’ai plus goût à grand chose, je me sens vide. Je me considérais comme une personne assez vive d’esprit mais depuis quelques temps j’ai l’impression d’avoir perdu mes facultés intellectuelles, ça tourne plus comme avant dans ma tête. J’ai aussi l’impression de ne plus ressentir d’émotions, même si de ce côté là je reconnais des effets positifs de l’arrêt sur la vitesse à laquelle les nerfs me montaient par exemple. Mais au delà de ça j’ai l’impression d’être un peu amorphe et déprimée, j’ai peur d’avoir perdu toutes mes capacités intellectuelles, je remarque aussi que j’ai des soucis de mémoire. Je suis en train de tout remettre en cause et de me dire que j’étais mieux quand je fumais alors que je sais pertinemment que c’était une bonne décision. Je me suis construite avec cette béquille, et du coup je ne me reconnais plus, et je suis un peu perdue et surtout à la limite de craquer même si je sais que je le regretterai amèrement.
J’aimerai pouvoir avoir un petit peu d’aide s’il vous plaît
Merci d’avance à tous