© Drogues Info Service - 15 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis / déprime / facultés mentales

Par Annnnna Posté le 23/08/2023 à 18h49

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

12 réponses

Keyman - 24/08/2023 à 08h53

Bonjour Annnnna,

Déjà, merci pour ton témoignage. Pour situer le contexte, j'ai fumé environ le même nombre d'année que toi, arrêté lorsque j'avais 28 ans. Je n'avais rencontré personne, mais je ne supportais plus les fréquentations, et les angoisses que provoquaient la consommation de cannabis.

Cela fait maintenant cinq année que je suis clean.

Je ne suis pas médecin, je rapporte juste le résultat de mes recherches ainsi que de mon expérience.
Ce que tu ressens peut probablement être le signe que ton cerveau est incapable de produire certaines substances chimiques comme la dopamine et la noradrénaline. Est-ce que tu as déjà entendu parlé du Trouble de Déficit de l'Attention, avec ou sans Hyperactivité ? C'est peut-être une piste a exploré.

J'ai ressenti la même chose que toi, absence d'émotions, mémoire et fonctions cognitives altérées. Rien d'inquiétant, car pour ma part, avec la consommation de neurotrpique tel que brain zyme, je retrouve une

partie de mon mode de fonctionnement. Piste à creuser, voici le site qui, à mon sens, est le mieux réalisé et condensé : https://tdah-age-adulte.fr/accompagnement/comment-vivre-avec/ (ou sur Google tdah age adulte).

Aussi, le lien entre dépression et microbiote est confirmé par l'institut pasteur :
https://presse.inserm.fr/le-micro...t-a-la-regulation-des-humeurs/41755/
L'article parle des récepteurs du TCH, cela devrait t'intéressé.

En espérant avoir pu t'aider,
Excellente journée
Keyman

Pp94 - 24/08/2023 à 10h43

Bonjour,

Je suis dans le même cas que vous .
Je ne me reconnais plus j'ai l'impression d'être complètement déconnectée .
Ça dure depuis mtn deux ans .
J'étais qqun de vive d esprit toujours enjouée courageuse .
Je me suis aussi construite avec ça il n'y a pas un jour où je ne fumais pas .
J'ai l'impression que je vais restée bloqué comme ça à vie …
Et pour vous comment ça va maintenant

Annnnna - 26/08/2023 à 08h12

Merci beaucoup pour ta réponse Keyman
Je vais me pencher sur ces deux possibilités, mais j'espère que c'est juste une phase normale´ bon qui dure un peu trop longtemps à mon goût mais je pense que d'avoir arrêter la cigarette et les joints en même temps a sûrement été très brutal pour mon cerveau. Et j'aurai peut être du être accompagnée par un professionnel je ne sais pas…
Je me suis commandé des compléments alimentaires qui sont censés aider à améliorer la mémoire, la concentration, et l'humeur (Rhodiola rosea et bacopa je sais pas si tu connais) parce que je me lance dans très peu de temps dans une formation en alternance donc j'appréhende l'apprentissage de pleins de nouvelles notions, vocabulaire très spécifique etc…
Je te remercie encore pour ta contribution

Annnnna - 26/08/2023 à 08h14

Bonjour pp94,
C'est un peu ce sentiment de déconnexion oui, mais je ne vois pas rester dans cette situation 2 ans, impossible pour moi !! Tu as été accompagnée toi ou non dans ta démarche d'arrêt?

Lok - 28/08/2023 à 07h50

Bonjour Annnnna,

Je suis dans le même cas que toi. J'ai 23 ans et je fume depuis mes 17 ans. J'ai arrêté le cannabis il y a maintenant plus de 8 mois et j'ai perdu beaucoup de capacités. Je fumais environ un joint tout les soirs voir plus en soirée et les weekends.

Maintenant je suis dans l'incapacité totale de me concentrer, je suis démotivé, je ne ressens plus d'émotions, j'ai une mémoire très défectueuse, j'ai perdu mes capacités intellectuelles, je suis très fatigué intellectuellement et physiquement et je suis dans un état dépressif qui me pourri la vie.
Mais je tiens le coup encore.
Je te conseille de te faire suivre par un psychiatre qui pourra t'aider à voir si il n'y a pas un trouble préexistant. Dans mon cas ça à permis de mettre en lumière un TDA sans hyperactivité.
Quant à ton envie de refumer refoule là entièrement, c'est peut être à cause du cannabis que tu es dans cet état alors à part empirer ton état actuel ça ne changera rien.

Je te souhaite de rapidement te rétablir,

Lok

Annnnna - 28/08/2023 à 09h10

Bonjour Lok,

Concernant les capacités intellectuelles et la mémoire j’imaginais que ce ne serait que passager mais lisant ton témoignage ça m’inquiètes… qu’as-tu entrepris pour améliorer tout ça? J’aurai pensé qu’une fois que je me serai entièrement libéré de l’intoxication ça s’améliorerait.

J’arrive à contenir mon envie de fumer, c’est seulement quand je pense à cette perte intellectuelle que je me demande pourquoi poursuivre alors que j’étais bien plus vive d’esprit en étant fumeuse, c’est super étrange.
Je pense essayer de consulter un professionnel qui pourra m’aider. Je sais qu’on ne s’auto-diagnostique pas mais en regardant les symptômes je ne pense pas souffrir de TDA.
Comme je le disais dans un autre commentaire j’entreprends un nouveau projet professionnel ou je vais devoir pas mal étudier et je me demande comment je vais gérer ça avec ma mémoire qui est assez défaillante (ce qui n’était pas ou presque pas le cas quand je fumais encore).

Quand à l’aspect émotionnel je peux encore gérer, ça me tracasse un peu moins que le côté intellectuel, justement je me sens plus apaisée car j’étais souvent dans la colère qui pouvait facilement même mener aux larmes et à une boulé de nerfs dans la gorge, ce qui n’est plus du tout le cas.

En tous cas merci beaucoup pour ton témoignage!

Enkoo - 28/08/2023 à 15h54

Bonjour Annnnna et à tous,

je me permets d'apporté mon petit témoignanes, je suis moi-même dans ma 4ème semaine de sevrage(2ème après 1er sevrage cannabis/beuh sur 7/8 ans)
je consommais du HHC(jusqu'à l'interdiction de ventes) puis THCP sur 5 mois avant "surdosage" violent j'étais dans une moyenne de 16/17 joints par jour

concernant les capacités intellectuelles, mémoire etc, je pense que c'est en fonction de chacun, pour ma part, je constate une amélioration des capacités avec des "crises" ou je deviens amorphe, dans la lune etc etc

n'as-tu constaté "aucune" amélioration du tout? pas de "moment" de réflexion etc plus facile, libre ou autre?

LeGoldenBoyRenait - 29/08/2023 à 14h43

Bonjour, 1 an de sevrage et pour ma part tout va pour le mieux.

Pour ceux qui ne se reconnaissent pas , c'est peut-être parce que vous vous êtes jamais vraiment connu. Vous ne savez même pas ce que vous voulez vraiment. Et vous avez oubliez de placer des objectifs dans votre vie. C'est ça qui vous fait tenir, et c'est en absence de cela que l'on se tourne vers une addiction, c'est à dire la facilité.

Il faut savoir ce que vous voulez et faire ce que vous voulez.

Ne soyez pas faible. Pensez que reconsommer vous aidera , c'est si stupide !

Pp94 - 14/10/2023 à 20h10

Anna, non j’ai arrêter du jour au lendemain je m’étais fixé une date .
J’ai eu au départ des transpirations nocturnes et ca n’a pas trop duré par contre j’étais agressive quand j y repense et 7 mois après l’arrêt je me suis complètement déconnecté le cauchemar a commencé à pale .
J’ai deux enfants et même avec eux je suis complètement différente .
Je n’ai jamais de ressenti c’est comme ci j’étais vide. …

Keyman - 16/10/2023 à 10h33

Pp94 je ne prétends pas avoir la science infuse, je vais partager ce que j'apprends en thérapie TCC.

Le "vide" est décrit dans le livre La Puissance des Emotions de Michelle Larivey comme l'expérience qu'on fait lorsqu'on a réussi à repousser notre préoccupation ou notre émotion présente. Qu'en voulant involontairement refuser de reconnaître et de vivre notre émotion, nous faisons le vide.
C'est un livre très intéressant qui m'aide un peu plus chaque jour à reprendre contacte avec ce que je ressens. Des années de fumette, des années de fuite face à mes émotions qui indiquent les réels besoins.

Il est une leçon que j'ai eu beaucoup de mal à intégrer, encore aujourd'hui. C'est qu'il est nécessaire de poser un pied devant l'autre, chaque jour, petit à petit. Et que les changements prennent du temps. Parfois ils peuvent être rapides. Le plus souvent, cela demande des mois voir des années. Avec une espérance de vie de 70-80 ans, c'est un temps raisonnable, un investissement en soi bénéfique !

Peut-être envisager de se faire accompagner par un professionnel avec qui le courant passe bien ?

Ps : a tester, des gélules de L-Tyrosine, précurseur de la dopamine pour la concentration.
Eventuellement de la L-Theanine pour l'humeur et la gestion des émotions.
Durée d'action : entre 1 et 3 heures

Pp94 - 02/03/2024 à 20h17

Keyman ,
Merci de ta réponse , je suis toujours au même point autant dire que c’est un Calvert …
Je ne sais comment faire pour me sortir de cet état de torpeur

Keyman - 04/03/2024 à 09h58

Pp94 : Ce qui a marché pour moi :
- L-Théanine pour l'énergie et la gestion des émotions. Le jour et la nuit !
- Gaba pour la gestion du stress / anxiété. C'est incroyable comme je me sens détendu avec.
- Tyrosine le matin pour me motiver et sortir du lit, être productif, faire la vaiselle, etc.
- Tryptophane, anti-dépresseur naturel, boosteur de sérotonine (hormone du bien-être)

Depuis que je prends cela, j'arrive à avancer dans la méthode Quertant.

Voilà, c'est le mieux que je puisse faire pour fournir des pistes afin de sortir de la torpeur.

Bon courage, c'est difficile au début puis ça ira mieux ensuite !