© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Syndrome

Par Cecego Postée le 22/10/2023 08:34

> Bonjour cela fait quelque temps j'ai arrêter de fumer 1 mois j'ai juste refumer un ou deux pétard de tps en tps mais rien à voir avec le quotidien d'avant ou cela était une habitude depuis plus de 25 ans tous les soirs j'avais l'impression de gérer ma vie malgré des difficultés de gestion financière en continue .j'ai tjs été sportive j'ai jms laisser tomber mon travail puis une séparation compliquee ma fait tomber j'ai développer aussi certaines pathologie. Depuis que je ne fume plus rien ne vas alors que cela devrais être le contraire on es censé ressentir.un bien être une lucidité. Je n'arrive même plus à faire des choses simple faire des course ou tenir des factures à jour relevé du parcours du combattant mes nuit sont épuisante et l'image de moi même est désastreuse j'ai une tristesse constante je ne prends pas de traitement à part du seresta pour calmer mes angoisse qui deviennent invalidante je n'arrive ni à m'organiser ni à réfléchir ni prendre des décision et je suis infernal avec ma nouvelle partenaire j'ai l'impression de devenir folle et. D'être pas normal..ma situation financière s'empare mon état mentale aussi mais je tiens tjs mon travail sauf que je suis muter je déménage et chaque tâche et une montagne ...je ne sais pas quoi faire les suivi psy mon rien apportee pour le moment

---

Mise en ligne le 23/10/2023

Bonjour,

Vous nous confiez avoir réussi à arrêter votre consommation quotidienne de cannabis, produit que vous consommiez depuis plus de 25 ans. C'est une très belle réussite, vous pouvez être vraiment fière de vous.

Nous comprenons que vous soyez déçue de ne pas ressentir le mieux-être lié à l'arrêt du cannabis. Malheureusement, la démarche d'arrêt n'entraîne pas forcément que des bénéfices. Le cannabis vous a peut-être longtemps permis de gérer les difficultés, comme une carapace ou une béquille. Le fait de la retirer, sans forcément avoir une autre ressource sur laquelle s'appuyer, a pu profondément vous bouleverser.

Vous évoquiez plusieurs événements de vie douloureux (problèmes de santé, rupture amoureuse, instabilité financière...). Le cannabis vous a sans doute permis de les tenir à distance, mais aujourd'hui, le cannabis n'étant plus là, leur impact sur votre santé mentale se révèle.

Les troubles du sommeil, les difficultés d'organisation et de concentration, le manque d'estime de soi, le sentiment de désespoir, l'anxiété... Il est probable que tous ces symptômes ne tiennent pas tant de l'arrêt du cannabis, mais d'un état de mal-être plus profond que le cannabis a pu dissimuler jusqu'à présent.

Nous ressentons dans votre message une grande souffrance. Et vous avez besoin de soutien.

Nous vous proposons de vous rapprocher de votre médecin généraliste, si vous vous sentez en confiance avec il ou elle, et qu'il ou elle est sensibilisé-e aux questions de santé mentale. Il est également possible de vous rapprocher d'un-e psychiatre, afin d'établir un diagnostic. S'il se porte sur la dépression par exemple, un traitement anti-dépresseur pourra vous être proposé, couplé à une thérapie. Le traitement permet d'apaiser les symptômes (de ne plus se sentir écrasé-e par la tristesse et l'incapacité à se bouger), tandis que le suivi psychothérapeutique permet de guérir les racines de la dépression, et de trouver des outils concrets pour aller mieux, au quotidien, petit à petit.

Peut-être que jusqu'à présent, les suivis psys que vous aviez entrepris ne vous convenaient pas. Il est important de trouver un-e psychologue avec qui vous vous sentez en confiance et qui travaille avec une approche thérapeutique qui vous correspond.

Nous espérons avoir pu vous rassurer sur ce que vous traversez, et vous proposer des pistes adaptées à vos besoins.

Si vous souhaitez poursuivre la réflexion et les échanges, n'hésitez surtout pas à revenir vers notre service. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit).

Nous vous envoyons tous nos encouragements.