© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Changement de caractere

Par Fab146 Postée le 19/01/2024 19:32

> Bonsoir voilà une semaine que j'ai arrêté le "shit" et le tabac sans aucune substance ou placebo. La seul volonté me suffit mais je perçois des changements dans mes relations avec certaines personnes.je suis moins ouvert et plus "cons". Est ce un effet transitoire ou ma vrai nature qui fait surface ?

Mise en ligne le 22/01/2024

Bonjour,

Vous nous interrogez sur les raisons de vos changements d'humeur dans vos relations aux autres, depuis l'arrêt du tabac et du cannabis. Vous vous inquiétez de savoir s'il s'agit des conséquences du sevrage ou de votre nature propre qui sont à l'origine de ces modifications.

Vous ne nous précisez pas vraiment le sens mis derrière le terme utilisé.

Néanmoins, nous saluons votre volonté d'initier ces deux sevrages en parallèle. Nous ne savons pas depuis quand vous étiez consommateur mais nous supposons qu'il s'agit-là d'un effort notable.

Peut-être que ce que vous évoquez en termes de changements constatés sont de l'ordre de l'irritabilité, l'impatience, la tristesse ou le mal-être.

Le sevrage est une étape qui peut tout à fait affecter l'humeur, le moral et l'énergie, etc. Cette transition peut avoir un impact dans les relations car les émotions ressenties sont exacerbées et la tolérance aux frustrations bien moindres. On peut se sentir moins disponible aux autres, moins attentif, moins concerné, etc. L'arrêt des addictions peut être plus douloureux psychologiquement que ce qu'on pensait.

Pour que vous disposiez de plus d'informations sur les effets liés au sevrage de cannabis, nous vous joignons en bas de page notre fiche « cannabis ». Peut-être que cela vous permettra de mieux cerner et identifier les conséquences du sevrage chez vous.

Il ne nous est pas aisé de répondre à la deuxième partie de votre interrogation, à savoir si votre comportement est lié à votre nature même.

Cependant, quelques questions sont importantes à se poser lorsqu'on est consommateur et qu'on décide de cesser son addiction.

Il est toujours intéressant d'analyser au mieux la fonction qu'a le produit pour lequel on a développé une dépendance. Précisément pour le cannabis. Quels étaient les effets recherchés et que vous permettait cette consommation dans le passé. S'il s'agissait d'apaiser les émotions, la charge mentale, les contrariétés, d'éviter les pensées désagréables, de gérer le stress, etc. C'est que le cannabis avait une fonction de béquille permettant de stabiliser l'humeur ou de mettre à distance des sensations ou émotions pénibles, etc.

Par conséquent, outre les conséquences du sevrage qui peuvent fragiliser d'un point de vue psychologique ou émotionnel un individu de manière transitoire. Il est possible qu'en tentant d'anesthésier des émotions, l'arrêt du cannabis fasse rejaillir tout ce qui a été refoulé car cela n'a pas été exprimé dans la réalité.

Le deuxième questionnement à avoir, concerne les motivations de l'arrêt des addictions. Est-ce une décision prise de votre plein gré ? Est-ce que vous subissiez des effets négatifs de ces consommations ? Tiriez-vous encore des bénéfices ? Et enfin, avez-vous prévu des alternatives aux consommations afin de limiter les frustrations générées par l'absence des produits ?

Si votre décision a été contrainte par des événements extérieurs (permis, légalité, impact sur la santé, demande de l'entourage, etc.), il se peut que la période de sevrage influence plus négativement le moral, les humeurs, etc.

Ainsi, il serait intéressant d'interroger ces différents aspects pour que vous puissiez analyser de façon objective ce que vous ressentez en ce moment.

En espérant avoir pu vous apporter quelques pistes de réflexion.

Enfin, si vous avez le souhait de faire un point plus précis sur cette situation, n'hésitez pas à nous contacter au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis