Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis et alcool

Par Matco Postée le 03/02/2025 08:55

> Bonjour à tous voilà maintenant 5 mois que j ai arrêté le cannabis et l ´alcool et je ne me sens toujours pas bien moment avec envie de pleurer l'impression que mon cerveau ne réponds plus ou pas toujours sensation d'ennui et de mal-être j ai du mal à me concentrer , très peu de moment de bonheur , fatigué , idée noire , je suis suivi par mon médecin généraliste Mais je ne vois pas d'amélioration enfin si mais très légère Merci de m'avoir lu

---

Mise en ligne le 04/02/2025

Bonjour,

Vous êtes ici sur l'espace des Questions/Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous faire un retour. Si vous souhaitez échanger avec d'autres internautes, n'hésitez pas à poster de nouveau votre message dans la rubrique Forums.

L'arrêt de l'alcool et du cannabis constitue un grand changement dans la vie, vous pouvez être fier de vos efforts. Nous sommes sensibles à ce que vous ressentez, vous semblez ne pas avoir accueilli le mieux-être qui suit généralement l'arrêt de l'alcool et/ou du cannabis.

Cependant, cela peut arriver. Il se peut que l'alcool et le cannabis ait atténué un état dépressif pendant un certain temps, et qu'à l'arrêt de ces produits, cet état ne soit plus "mis en sourdine". C'est comme si le cannabis et l'alcool avaient dissimulé ces symptômes, qui, aujourd'hui, se font davantage ressentir.

L'ennui, le mal-être, les problèmes de concentration, la perte d'intérêt, la fatigue, les idées noires... Ce sont des symptômes qui peuvent indiquer une dépression. Nous vous encourageons à vous rapprocher d'un ou d'une psychiatre, afin de faire le point sur ce que vous traversez, et de peut-être poser un mot - et un diagnostic - sur votre état. Cela vous permettra de moins vous sentir impuissant, et de pouvoir trouver des pistes d'aide adaptées (traitement si nécessaire, psychothérapie...).

Nous ne connaissons pas l'histoire de vos consommations, mais les produits comme l'alcool et le cannabis sont souvent utilisés pour faire face à un mal-être. Peut-être qu'ils se sont invités dans votre vie comme une béquille, et qu'aujourd'hui, sans, vous vous retrouvez face à ce mal-être initial.

Ce que vous ressentez, bien que très décourageant, n'est pas définitif. En trouvant les outils appropriés, vous pourrez trouver un mieux-être.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques éléments de réflexion, et des pistes.

Nous restons disponibles pour poursuivre cet échange si vous en ressentez le besoin. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

En savoir plus :

- Forums