

Témoignages de consommateurs

## 6 mois après l'arrêt cannabis...

Par [Florence007](#) Posté le 27/07/2025 à 12:07

Hello,

Je suis à 6 mois d'arrêt du cannabis et je ressens aussi un peu cet état neurasthénique, manque d'entrain, de joie, de vitalité globale, comme si j'étais endormie.

Le cannabis ça m'a toujours suivi, ou plutôt j'y suis régulièrement revenu.

J'ai dû commencer vers 18/ans, je fumais avec tout un groupe de potes, en vacances, dans ma vie quoi.

A 27 ans et suite au décès d'une personne chère à mon coeur, j'ai fait ma première crise d'angoisse, mais très forte, j'étais paumée et je venais de me mettre avec un homme pas si bienveillant...toujours est-il que pour calmer cette crise il m'a donné un quart de lexomil (ce qui m'a calmé) alors pendant les mois qui ont suivis, j'ai arrêté totalement et pendant deux ans et demi environ et je me disais "comme on est mieux quand on fume pas" c'était gagné je croyais !!! (j'ai fait aussi de la sophrologie à Paris pour sortir de cet état anxiogène à cette époque, ça a assez bien marché) Puis j'ai refumé doucement puis sûrement, remis le pied à l'étrier quoi..., alors que ma relation avec cette personne allait de plus en plus mal mais j'avais cependant l'impression de "contrôler" mieux cet état de crises d'angoisses qui pouvait survenir et du coup je refumais quand même. La relation avec ce mec s'est arrêtée heureusement et j'ai changé d'appart, rencontrée qqn de bien avec qui je suis encore ajd.

Cependant les crises d'angoisses sont revenues doucement et pendant un temps je fumais et dès que l'angoisse arrivait je prenais un quart de lexomil...l'enfer ! finalement j'ai jeté la boîte de lexo, je fumais moins et je commençais à pouvoir apprivoiser encore un peu mieux ces éventuelles crises qui étaient de moins en moins là (vie plus heureuse, mec bien, projet etc.., ) mais le cannabis était tjs en arrière fond.

.) j'ai avancé dans ma vie, eu un enfant, déménagé avec cette personne, je continuais d'avoir un environnement de potes qui fumait encore un peu donc après la naissance de mon enfant j'ai repris le joint au bout de 3 mois, puis arrêté pendant 2 ans, car je sentais qu'il me fallait couper avec ça (je précise que mon conjoint alors et encore ajd, ne fume que très très peu, une ou deux fois dans l'année, ancien fumeur quand on était étudiant mais aucune dépendance contrairement à moi).

Et puis j'ai repris il y a trois ans environ après cet arrêt de 2 ans (arrêt ou pareil que la première fois, je me suis dit "mais quelle idiote d'avoir fumé autant, je suis bien mieux sans") mais alors après cette reprise, je fumais de plus en plus, le midi et parfois le matin lors des WE, j'ai eu une période de chômage donc je fumais hyper souvent, bref désolée je raconte tte ma vie mais je plante le décor ! Il y a 6 mois j'ai tout arrêté car je sentais vraiment mes pensées plus claires du tout, j'augmentais les quantités significativement et à 42 ans on ne tient plus comme à 30...je me sentais vraiment pas bien avec ce truc et par rapport à ma vie de famille, à moi-même, je sentais qu'il fallait un arrêt définitif cette fois et sans y revenir jamais, ce n'est plus moi, je le savais tellement dans mon coeur et dans mon corps ! Deux de mes meilleures amies fument encore mais comme moi elles s'épuisent et on sait toutes les trois, comme on y vient et comme on en

sort continûment, consciences de la dépendance psychologique, de nombreuses discussions sur ce sujet...J'ai tjs aimé fumé, c'était ma petite récré, mais à la fin je sentais que j'étais prise dans un bourbier, j'ai réalisé aussi à quel point la fumette avait été une béquille depuis cette fin d'adolescence pour tenter d"éponger un des blessures que j'avais ignorées, mal soignées, bref je me cachais avec le joint. Là ca fait 6 mois et je me suis tjs dit que je chercherais toute ma vie la petite boite cachée dans la maison puisque ayant déjà arrêté a plusieurs reprises...mais ajd je sais que c'est terminé, j'ai refumé un mini petard il y a un mois pour me tester et ça a été trop nul, pensées complément confites, coeur qui battait hype, vite esprit abruti, expérience nulle nulle, pas de kiff et ça, ça m'a fait très plaisir, je sais, je suis passée à autre chose maintenant (et puis je soigne d'autres choses que je devais soigner, j'avance) ; mon corps et moi n'en veulent plus des pétards ; à 6 mois d'arrêt et alors que j'ai passé les 3 premiers mois avec grosse fatigue, insomnies insupportables, cauchemars incroyables (plus du tout de crises d'angoisses en revanche, je précise...je sais respirer etc..) ajd je sens que je suis sortie la tête de l'eau mais je ressens pourtant une sorte de fatigue en arrière plan, j'ai perdu de la joie et surtout je pensais que j'allais retrouver une vitalité qui me permettrait de faire avancer mes projets mais je suis assez nonchalante, bref c'est pas tjs simpe(je fume quelques roulées mais j'ai choisi de ne pas trop me pressuriser, arrêt du café, sport, respiration, bonne alimentation, méditation...on ne peut pas être parfait sur tous les fronts) Pour répondre à ton poste chère personne qui suit sa route, je te félicite et nous devons nous féliciter, nous devons continuer, les lignes bougent toujours, la vie change et il faut croire à ce que tu fais ajd, c'est déjà super d'avoir arrêté, c'est ce qui compte le plus, tu vas trouver comme moi je vais trouver j'en suis sur, le chemin qui redonnera de l'élan, cela prend du temps c'est tout, c'est inconfortable, on a pas tous la même vie et ce qui compte c'est de se focus sur soi-même, de se faire du bien, d'y aller un pas après l'autre mais de rien lâcher. J'espère que tu es bien entouré, que tu soignes toi aussi tes blessures peu à peu, le retour du goût aux choses est parfois un travail , cela semblait naturel avant et à d'autres moments de ta vie, mais fumer comme ça laisse des traces, tout peut s'arranger, s'améliorer, soit patiente et ai la foi. Pour ma part et pour la première fois de ma vie j'envisage une retraite de méditation, je suis pourtant pas trop la dedans mais une amie qui l'a déjà faite plusieurs fois m'en a parlé et cela a raisonnable fort en mois, il est temps de travailler mentalement tout en lâchant prise à la fois, question d'équilibre. [www.dharma.org](http://www.dharma.org).

Ce qui compte c'est de s'écouter, d'être bienveillant pour soi-même et de cultiver la foi, ne laisse pas les gens te détourner, avance d'un pas lent mais sûr.