Vos questions / nos réponses

Infos

Par Fadil Postée le 09/03/2026 16:35

> Bonsoir ça fait un moment que j'ai arrêté le cannabis mais aujourd'hui, je ressens en fait l'écart qu'il y a entre la personne que je devrais être et la personne que je suis maintenant, je me bats mais je penses qu'un peu d'aide serait la bienvenue, il y a un énorme trou dans ma mémoire, est ce que vous savez comment faire pour redevenir un peu plus moi même ?

Mise en ligne le 11/03/2026

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous avons le sentiment que vous pensiez vous adresser à d’autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre, dans le forum de discussions.

Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s’adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour échanger avec d’autres personnes, nous trouverez en bas de page le lien correspondant pour publier votre message.

Si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et que vous avez des questions en lien avec vos consommations passées et la manière dont vous appréhendez votre nouveau quotidien, n’hésitez pas à revenir vers nous sur ce même support.

En attendant, tentez de vous rassurez sur vos ressentis et n’hésitez pas à vous tourner vers des activités qui vous apaisent et vous font du bien. Nous comprenons que vous vous questionnez beaucoup sur vous-même.

Il n’est pas rare d’éprouver une forme de déstabilisation après avoir été consommateur, surtout s’il s’agit d’une longue période. Prenez le temps de réfléchir aux moyens d'occuper votre esprit, tentez de mettre en place des nouveaux repères pour prendre soin de vous.

Nous espérons qu’au fil du temps, vous trouverez des ressources aidantes pour vous stabiliser dans cette nouvelle étape.

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat 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 :

- Forums Drogues info service