© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabis gros mal être et crises de nerfs

Par Profil supprimé Posté le 12/10/2012 à 13h56

Bonjour, j'ai 20 ans et je consomme du cannabis régulièrement depuis environ mes 18 ans. Cela fait maintenant 2 ans que je suis avec mon copain, qui quand je l'ai connu était alcoolique depuis ses 20 ans (il a 25 ans maintenant). Il a du être hospitalisé par ordre de son médecin généraliste en mars dernier où il a été sevré, tout en passant par un delirium tremens, ce qui est très impressionant... Depuis il a arrêté, j'espère que ça va durer...

Mais en ce qui me concerne, pendant sa période alcoolique j'ai commencé une dépréssion à côté de ça je fumais du shite le plus souvent. (Je vis seule avec ma mère depuis l'âge de 4ans.)

Aujourd'hui je n'arrive plus " à gérer", un jour ça va super bien je suis pleine d'ambition, pleine d'envies etc et le lendemain ou plus tard dans la journée ça ne va plus du tout j'ai le moral pire qu'à zéro, humeur dépréssive, ne trouve plus aucun intérêt à quoi que ce soit, parfois même l'envie de mourir, mais pas l'envie de le faire. Je suis très très irritable, je démarre au quart de tour, il suffit qu'on me dise quelque chose ou que je ne trouve pas ce que je cherche et c'est la crise. Et quand je suis énervée, je cris, je pleure, j'ai une haine infinie et envie de tout démolir. J'en suis même venue à me demander si je n'aurai pas des troubles maniaco dépressif. J'aimerai m'en sortir, car ça m'empêche d'avancer dans ma vie professionnelle, et me fait voir le monde d'une autre façon qui est assez pessimiste, j'ai l'impression de devenir folle, et je voudrais savoir aussi si il y des personnes qui ont ces mêmes sentiments.

Merci d'avance.

7 réponses

Profil supprimé - 16/10/2012 à 12h26

coucou,

Il y a plein de gens maniaco-dépressifs, bipolaires ou qui souffrent de troubles de l'humeur à divers degrés, et la bonne nouvelle, c'est qu'il existe aujourd'hui divers solutions, médicaments, thérapies comportementales et autres...

Le psychiatre est là pour proposer des solutions médicamenteuses, les psychologues etc des thérapies, c'est pour cela que je suggère d'allier les deux : les médicaments pour aller mieux " de suite" et la thérapie pour régler les causes profondes, et pouvoir ensuite lâcher les médocs.

Si vraiment tu es mal, tu pourrais te rapprocher de ton médecin traitant, en lui racontant tout, et déjà essayer

un antidépresseur un mois, si vraiment cela ne va pas, essaye en un autre, il existe plusieurs familles et on n'y répond pas tous de la même façon. Il existe aussi des régulateurs de l'humeur et des produits plus "lourds", à garder en dernier recours...

Je pense - ce n'est que mon avis - que tu es plus dépressive que maniaco-dépressive. J'ai vu des gens en phase maniaque, ils se sentent les rois du monde, très excités, plus d'inhibitions, ils ont l'impression qu'ils peuvent vendre des esquimaux au pôle nord, et euh se tapent un gros délire - hallucinations parfois - genre en trois jours ils vont devenir les rois du monde, et apprendre le russe et le chinois en deux jours, ils se sentent surhumain. C ça une phase maniaque, ah oui, et ils sont tellement excités qu'ils ne dorment plus - perte de temps - et perdent tous leurs repères habituels.

Je pense que tu es juste dépressive et c cool, ça ne fait qu'un problème au lieu de deux ^^ et il existe des solutions.
Il existe aussi des méthodes "douces" oephytose, tisanes de millepertuis, etc..., perso, je ne suis pas pro médicaments, mais je prends un antidépresseur, j'ai assez galéré dans ma vie et je veux un petit bout de bonheur ! Le cerveau est un bain chimique, un équilibre fragile, il y a plein de causes à la dépression, on commence juste à le savoir, à partir du moment où cet équilibre chimique est rompue, les médicaments sont là pour le rétablir.

bon courage
blue

Profil supprimé - 28/10/2012 à 12h52

Salut camemberta. Sympa le pseudo j'aurai pas trouvé mieux (ah ben si : cynoque mais y a que les connaisseurs qui peuvent comprendre) ! Salut blue.

Bon. J'ai lu attentivement ton message, et la réponse de blue, qui te dirige selon moi, un peu vite (là je suis dans la forme, je parle de 'vite dans le texte') vers les traitements. Et je m'auto-excuse face à mes convictions du bon naturel et de la vilaine chimie : elle a raison au fond. Car où tu en es, si ce que tu décris dépeint ta réalité, il va te falloir une béquille.

(À partir de là, je dis 'tu' mais comprends bien que je ne te rends pas responsable directement de tout ça : je comprend que tu subis ton propre caractère qui empire sévèrement depuis peu)

Tu t'es enfoncée trop profond dans le confort et la facilité malsaine des crises de nerfs pour pouvoir faire marche arrière seule.
Déjà un bon point, presque la moitié du chemin (mais le reste est ardu) : tu t'en rends compte! Et oui, car j'ai pu voir des exemples de personnes qui rendaient le monde, et se rendaient eux-même, malheureux, sans jamais pouvoir mettre le doigt sur leur problème et ainsi l'assumer et le régler.

Par contre, tu associes les symptômes de tes troubles au cannabis, et c'est disons "normal" : Il y a tout un travail à rattraper niveau informations publiques de ce côté, maintenant que les choses s'éclaircissent un peu à propos de ce produit trop longtemps diabolisé gratuitement, rendu responsable de tous les maux, notamment ceux des jeunes.
Quand un ado s'installe dans la léthargie, l'amour de la flemme, qu'il se met de lui-même en échec scolaire, il faut bien un coupable et la marijuana, malgré tous les bénéfices qu'elle peut apporter, malgré peut-être toutes les phases psychotiques que ça peut éviter au dit ado, porte si bien le chapeau...
Alors certes, {{tes troubles sont clairement pas arrangés par le canna, mais c'est pas encore prouvé que ça en soit la cause principale. }}

Toujours est-il qu'aujourd'hui {{tu devrais essayer de faire une pause de quelques jours au moins et de voir ce

que ça fait à ton caractère}}, passé les 48h de {"sevrage"} psychologique, (qui n'est en fait que le temps que le corps et le cerveau se fassent une raison : ils n'auront plus de cannabis pour le moment).
Si après une semaine (au moins) passée sans fumer tu vois que ça joue sur ton humeur, que tu retrouve (même juste un peu) le sourire, alors arrête totalement de fumer (tu pourras toujours te caler de temps en temps un p'tit pet' en soirée avec des copain-ine-s, tant que ce n'est pas régulier), {{mais n'abandonne pas pour autant l'idée de te faire soigner par un traitement et un suivi psychologique/psychiatrique}}, car encore une fois sans béquille, toute seule et dans les conditions de société actuelles, c'est pas facile. Ce serait possible sans traitement, mais éloigné de toute influence extérieure, avec l'aide d'amis dévoués, sans la TV, internet, etc... On vit dans un monde d'assistanat, alors quand on va mal, on délègue...

Voilà pour ma contribution.
Cordialement,
Cynoque.

Profil supprimé - 29/10/2012 à 01h26

salut à toi camemberta!
j'ai 27 ans et consomme du cannabis depuis maintenant 15 ans. Je connais parfaitement ce que tu vis aujourd'hui car je suis dans la même situation. J'ai également beaucoup de difficulté à gérer mon état de stress, d'anxiété et d'agressivité. J'ai plusieurs fois tentée de mettre fin à mes jour (surtout jusqu'à mes 19 ans), à cause de grosse déprime, de coup de blues et de trou noir total. Je constate que tu as vécu quelque chose d'assez traumatisant mentalement dans ta vie, ce qui est également mon cas malheureusement (mais pour d'autres raisons). Nous sommes donc psychologiquement plus fragile. Je suis maintenant dans un processus de remise en question au sujet de cannabis. J'ai commencée à fumer pour me relaxer et surtout pour arrêter de penser et de rêver et je me rends compte maintenant que la réalité de la fumette est en faite l'opposé de mes attentes (psychotage, angoisse, perte de confiance en moi, trouble du sommeil, une grande agressivité ainsi que beaucoup de haine et de colère envers mon entourage(sans raison) et moi même). il faut que l'ont réussissent à ce sortir de cette merde ou nous nous sommes mise. Pour ma part j'ai décidée d'aller dans un centre d'accueil. Je me marie dans quelques jour et désire avoir un enfant prochainement. J'avoue que cela me donne (pour la 1ere fois) une motivation or norme pour arrêter malgré un peu de stress du a la peur de l'échec. Trouve toi une réel motivation pour arrêter peu importe laquelle et surtout fait toi aider par des professionnels. J'ai plusieurs fois essayée d'arrêter seul et cela c'est toujours terminé par une TS et bien sur la reprise de consommation. METTONS TOUTES LES CHANCES DE NOTRE COTE! Je te souhaite bon courage pour la suite et surtout essaie de te renseigner sur un centre d'aide vers chez toi! lorsque l'on est pas entouré, tout est possible car nous sommes plus fort!!! amicalement, lafolledingue!

Profil supprimé - 29/10/2012 à 17h58

Évitez la solitude les filles. Et surtout assumez votre personnalité. Cessez de fumer si ça vous semble utile, ne le faites pas seules si ça doit mener à de telles extrémités. Consultez. Reposez-vous. Ne buvez pas d'alcool en substitution. Bon courage.

Profil supprimé - 30/10/2012 à 12h56

Hello cynoque !! et camemberta !! Contente de te voir ds les parages, tu sais de quoi tu parles cyn et le partage d'expériences est toujours précieux ! Après qu'on ne soit pas du même avis sur tout ne pose aucun problème !! Chacun doit se construire son propre chemin - maître Yoda

bonne journée à tous et un grand merci à tous ceux qui témoignent et répondent, merci pour ce partage

précieux !
bluenaranja

Profil supprimé - 01/11/2012 à 00h38

Merci pour vos réponses.

Après réflexion, j'ai décidé de commencer les démarches pour aller en service d'addictologie à l'hopital lyon porte du sud. L' été dernier j'avais commencé quelques démarches histoire déjà de pouvoir en parler, on m'avait proposé un petit séjour de 3 semaines, mais je trouve ça tellement long... Surtout qu'on ne peut rien faire. Mais voilà, je me dis qu'il faudra bien faire quelque chose à un moment ou un autre alors autant les faires maintenant.

Je veux redevenir celle que j'étais avant tout simplement. Car il faut le dire je ne me reconnais plus! En plus je rêve de travailler en addictologie plus tard, j'aime aider les gens mais j'en suis incapable actuellement...

Mais quelque part je me pose des questions, j'ai peur de trouver la vie ennuyante sans fumer, je sais ça peut paraitre ridicule. Mais la même routine tous les jours... c'est triste...

Et au passage, j'aimerai beaucoup prendre contact avec toi cynoque, si tu es d'accord.

Merci d'avance

Profil supprimé - 01/11/2012 à 00h48

Désolé petite erreure, je souhaiterai prendre contact avec lafolledingue ^^
Mais si tu es d'accord aussi cynoque ce n'est pas de refus.

Merci.