© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je n'arrive pas à redevenir moi meme

Par Profil supprimé Postée le 08/06/2016 13:50

> Depuis que j ai arrêter de fumer j'ai du mal à redevenir moi meme sa fais 2 mois j'ai du mal à réfléchir aussi et à me concentrer j'ai dès sensation de chaleur dans le corps et des picotements aux niveaux des mains j ai le visage assez pal mais c est mieux qu au début je ne me reconnais à peindre devant le miroir comment faire ?

Mise en ligne le 13/06/2016

Bonjour,

Vous avez arrêté de fumer, vous avez pris la bonne décision malgré les difficultés que vous rencontrez. Depuis vous dites ne plus être vous même et vous avez des symptômes psychologiques et physiques qui vous perturbent.

Il est difficile de faire la part des choses entre ce que l'on peut attribuer précisément à l'arrêt du produit et un trouble psychique plus profond qui apparaît quand on arrête de fumer. Aussi on peut se demander quel rapport vous entreteniez avec le cannabis ? Le cannabis, en agissant comme un calmant, pouvait peut être masquer une anxiété, des difficultés personnelles ou familiales.

Certaines personnes peuvent se droguer par plaisir, pour expérimenter et resteront à une consommation festive. Pour d'autres une consommation régulière peut entrainer une dépendance psychologique et physique dans une période difficile ou tout simplement pour calmer certaines angoisses. Il est donc important de chercher à comprendre à quoi fait écho une consommation et de se faire aider par des professionnels si l'on n'a des difficultés lorsque l'on arrête.

La dépendance au cannabis est principalement psychologique, mais lorsque l'on arrête de consommer on ressent également des symptômes physiques. Le temps de sevrage peut être plus ou moins difficile d'une personne à l'autre et dure en moyenne 3 semaines. Certains vont le traverser sans trop de désagrément ou d'inconfort, tandis que, pour d'autres, ce sera plus compliqué à gérer. Généralement, un soutien psychologique facilite l'arrêt et son maintien.

Afin de mieux comprendre ce qui se passe en vous, nous vous conseillons de vous faire aider par des professionnels (médecins et psychologues) en prenant contact avec une CJC ou une Maison des adolescents. Vous trouverez une adresse en fin de page. L'équipe de professionnels (médecins et psychologues) reçoit les 16 - 25 ans de manière anonyme et gratuite.

Si vous souhaitez parler de cette situation qui vous préoccupe ou si l'orientation ne convenait pas, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h) ou par chat sur le même site.

Prenez soin de vous.

Maison des adolescents l' Agora

5, Avenue de Limoges

79000 NIORT Tél 05 49 28 41 55