© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis besoin de votre experience

Par Profil supprimé Posté le 30/07/2017 à 16h44

Bonjour à tous,

Je me suis décidé à franchir le cap de venir exposer ma situation après avoir arrêté le cannabis depuis le 28 Juin (4 semaines maintenant).

J'ai 28ans et j'ai commencé la fumette à 16ans. Cette addiction a été pour moi une énorme béquille, un moyen d'appartenir à un groupe, un moyen de rêver les yeux ouverts, de vivre une vie par procuration en somme. Cela fait maintenant 1an que j'avais considérablement réduit ma consommation jusqu'à l'arrêt total. Mon état de déprime ne durait pas car je savais qu'au bout il y avait la récompense du joint.

Depuis 4 semaines tout ça c'est terminé (cigarette aussi d'ailleurs, j'ai oublié de préciser). Je m'isole de plus en plus, j'ai cette sensation de prendre enfin du recul sur ma vie et de me rendre compte de toutes les erreurs commises par la suffisance et la rêverie que m'apportait la fumette. J'ai vécu au jour le jour sans projet de vie jusqu'ici, comme un petit garçon.
J'ai deux diplômes en études supérieures dans deux domaines différents (qui ne me plaisent pas), je galère dans un boulot qui n'a rien à voir, je n'arrive plus à réfléchir, je ne sais plus ressentir d'émotions positives, j'ai du mal à me souvenir de mon passé correctement, je suis ultra fatigué, je procrastine énormément et je suis mélancolique ++. J'ai vraiment peur de rechuter.

J'aurai aimé savoir si ce sont des caractéristiques normales à l'arrêt du tabac + cannabis ? Est ce que cela a des chances de s'estomper ou dois je me faire à l'idée que le mal est plus profond ? Je n'ai jamais affronté la vie sans cette béquille depuis 12ans et j'ai oublié comment cela fonctionne à vrai dire.

Merci de me faire partager vos experiences/ressentis. Je vous en serai très reconnaissant.