© Drogues Info Service - 10 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

arrêt = ennui

Par Profil supprimé Posté le 11/11/2019 à 01h14

Bonjour à tous

Grande consommatrice depuis des années (7 ans), j'ai pris la décision d'arrêter de fumer il y a de cela 5 mois. Effectivement, je suis assez fière de ce petit bout de chemin parcouru sans n'avoir rien touché. Ce fut difficile et les insomnies vécues pendant 1 mois ont été compliquées à vivre. J'arrive maintenant à m'endormir sans, à rêver, et à pouvoir assurer et assumer + d'un point de vue professionnel, et relationnel.

Cependant, ce manque d'évasion est actuellement toujours un gros problème. J'ai renvoyé des messages plusieurs fois à mes dealers (j'ai encore les numéros...), et HEUREUSEMENT, ceux-ci n'étaient pas disponibles aux moments voulus!! J'aurais replongé en moins de 2! Voilà, je supporte mal ces moments de « vides », d'ennui... Je me lève, prends la voiture, vais au travail, et je rentre. Chaque jour, la même routine. J'arrive chez moi, et je m'ennuies terriblement! Il y a quelques semaines de cela, j'ai commencé à boire seule chez moi, en fin d'après-midi ou le soir. Évidemment ce n'était pas une solution, alors j'ai arrêté pour ne pas tomber dans une nouvelle addiction. Quel est donc ce manque à combler?!
Je n'ai pas de hobbies. Ma vie a essentiellement tourné autour de ma consommation.
J'ai l'impression de manger beaucoup plus (toujours ce manque à combler), de n'être jamais rassasiée. Je passe mon temps à regarder la télé, c'est chiant. Je saoule mes potes a vouloir sortir quasiment tous les soirs, pour boire, m'alcooliser et faire la fête.
J'aimerais me mettre au sport, mais est-ce si miraculeux que ce que les adeptes racontent?

Je précise que je vis seule depuis 4 ans. J'ai un copain, seulement notre relation semble vouée à l'échec depuis quelques semaines, on ne se voit quasiment plus, et cela est mon choix.
De plus, je précise que je fumais TOUJOURS SEULE. Jamais avec des gens, car cela me mettait dans un état de stress, parano, etc. Au début de ma conso j'arrivais à fumer avec d'autres personnes et avec le temps plus du tout. Je fumais alors 4 joints max par jour, et le plus important était celui avant de dormir. J'aimais m'évader seule à travers ces prises de drogue. J'étais bien pendant un moment. Plus de soucis, tranquille. Posée devant une série ou un film, le temps ne me paraissait plus aussi long.

Suis-je la seule dans ce cas-là ?
Une consultation psy s'avère-t-elle nécessaire ?

Merci de votre lecture.

1 réponse

Moderateur - 15/11/2019 à 15h41

Bonjour Karot,

Cela peut prendre du temps de "faire votre deuil" de ce que vous procurait le cannabis.

Une consultation psy n'est pas forcément nécessaire mais cela ne fait pas forcément de mal non plus si vous sentez que vous avez des problèmes personnels que vous n'arrivez pas à résoudre.

Vous n'êtes pas la seule à éprouver une forme "d'ennui" après avoir arrêté le cannabis. Et souvent un critère de réussite de l'arrêt est de remettre en place des activités "plaisir" compensatrices de l'absence du cannabis. Là vous nous dites que vous n'avez pas de hobbies et que vous vous sentez prise dans une routine bien grise. Il ne tient qu'à vous d'essayer d'y remédier !

Le sport que vous évoquez pourrait être une bonne piste. Ceux qui s'y sont mis après l'arrêt du cannabis semblent en obtenir beaucoup de satisfaction. Cela participe à leur reconquête d'une meilleure forme physique et cela permet de se vider la tête. En tout cas, que cela soit cela ou autre chose nous vous conseillons de vous trouver des activités au plus vite.

Une autre piste que vous pouvez essayer d'explorer c'est de savoir si par hasard vous ne seriez pas un peu déprimée aussi. Cela peut arriver après l'arrêt du cannabis, d'autant plus si vous avez arrêté le tabac en même temps. Le cas échéant n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin.

Bien cordialement,

le modérateur.