© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

l’ennuie après l’arrêt de cannabis

Par Locef Posté le 21/02/2025 à 19h11

Bonjour,
J’ai 50 ans je consomme du cannabis depuis mes 15ans.
J’imagine que mes poumons sont en sursis c’est pourquoi j’ai entamé un enieme arrêt cela fait 22 jours sans substitut et je fume une cigarette le soir. L’âge m’a permis de connaître comprendre les effets du sevrage donc ça va on su on dort pas on est constipé mais ça passe cette tension interne je l’accepte à bras ouvert et ça passe. Par contre commence à s’installer l’ennuie.
Car tous ce que je faisais dans ma vie étais accompagné de cannabis examen cannabis permis de conduire cannabis supporter le RER le matin cannabis relation sentimentale cannabis.
J’avais cette canne pour marcher droit… et sans cannabis après 3 semaine c’est l’ennuie, réaliser ouvrir les yeux net de net sur ce monde de fou de violence etc m’ennuie. En fait tout m’ennuie comme ci on m’avais debrancher ma carte mémoire. Mon cerveau sans cette carte s’ennuie de ouf, j’ai du mal à passer au dessus de ma sensibilité accru. Avec ma canne ma pioche mon piolet je pouvais passer au dessus de cet ennuie.
Pensez vous que je devrais prendre des medocs ?
Le maximum que j’ai tenu c’est 3 mois. Mais le system dans lequel nous vivons m’ennuie tellement que je rechutais.
Je suis quand même perdu dans cette ennuie tout est fade. Le cannabis me mettais des couleurs sur tout ça.

Merci de m’avoir lu

4 réponses

Emile45 - 22/02/2025 à 08h12

Salut, j'ai fumé pendant 15 ans et j'en suis à 5 mois d’arrêt (tabac et THC)
J'ai ressenti aussi ces moments d'ennuis. Pour moi c'est entre autre lié à la dépression réactionnelle du sevrage et aussi c'est pas évident de reprendre certaines activité que tu faisais défoncé. Il y en a beaucoup que je n'ai pas repris, enfin pour le moment. Aussi, c'est peut-être justement un timing intéressant pour essayer de nouvelles choses.
Ça a duré presque 4 mois dans mon cas et cela fait 1 mois que je me sens de mieux en mieux. Les fumeurs de longue date comme nous mettent du temps à se rééquilibrer ... cf PAWS syndrome si tu ne connais pas.
J'ai beaucoup interrogé chat GPT pour savoir si mes symptômes de sevrage étaient normaux et je dois dire que cela m'a aidé.
Le sport m'a énormément soutenu en ces périodes difficiles (Je me suis mis à la boxe).
il faut être actif de son sevrage, se battre et ca prend du temps mais ca en vaut le coup. Notre monde n'est pas que triste, violent ... on peut aussi le rendre meilleur, en tout cas c'est pas au fond de son canapé avec un bédo à la bouche qu'on changera les choses !

Amicalement et sportivement,
courage à toi

Emile

Lala4444 - 24/02/2025 à 08h31

Bonjour,

J'ai pas de conseils, juste envie (et besoin) de dire que je partage ce sentiment.
J'aurai pas utilisé le mot "ennuie", plutôt "vide", mais je pense qu'on parle de la même chose. Et c'est vraiment ça qui me pose problème également, les soucis plus concrets effectivement une fois qu'on les a expérimentés une ou deux fois on sait d'où ça vient, on sait que ça passera.
Là, à chaque fois que j'arrête, je tombe en dépression, et j'aimerai bien qu'on me dise que ça va se réguler, qu'il faut que mon corps rééquilibre les choses, mais déjà on me l'a pas dit ^^ Et puis combien de temps ? Vous avez tenu 3mois, et ce n'était pas parti ? Je ne sens pas d'amélioration au fil des semaines, non plus...

On a tendance à me dire que les symptômes partent vite à l'arrêt du cannabis, et qu'on observe des améliorations sur les comportements négatiffs dûs à la consommation. Le truc c'est que moi j'ai peu d'effets négatifs de ma consommation, que je maîtrise à peu près, qui ne m'empêche pas d'être active, etc. Ce sont des facteurs extérieurs qui me poussent à arrêter (légalité, budget, ...)
Prendre des anxiolitiques à la place du cannabis... Pff, ça m'embêterait quand même pas mal !!

Courage à vous, en tout cas !

Locef - 24/02/2025 à 10h31

Bonjour Émile
Déjà bravo 5 mois c’est top, ça me motive.
Effectivement paws je ne connaissais pas et je suis en plein dedans.
Je vais plutôt opter pour le sport marche muscu piscine (j’ai 3 hernie discale je peux pas faire n’importe quel sport)
Je compose de la musique par ordinateur (Locephale et nabossaka sur spotify) ça m’aide beaucoup car c’est une passion.
Heureusement je ne suis pas dégoûté de la vie et je suis papa mono parental d’une fille de 16 ans.
Je pense comme tu as dit être dans le paws donc je vais m’accrocher et montrer à mon entourage ma volonté et mon courage.
Force à toi et merci de ton message
À plus Émile

Emile45 - 24/02/2025 à 16h24

Bonjour,

Merci pour ta réponse.
Tant mieux si ta passion n'est pas affectée par le sevrage, et ta fille ne peut que t'aider dans le bon sens de la responsabilité.
Pour préciser ma réponse, j'ai comme objectif de m'améliorer globalement et donc en plus du sport que je pratique assidument, je me suis mis à la cuisine, à lire des livres, à la méditation (Xavier michel sur youtube par exemple), et j’ai même repris d'anciennes activités avant que je ne fume. Je fais aussi du développement

personnel afin d'améliorer mon approche sociale etc ...
Tu as déjà fait un grand pas en arrêtant, et il reste beaucoup à faire dans les mois qui viennent. C'est long mais quand tu sens que ta vie prend un nouveau départ et que tes journées deviennent trop courtes je te promets que c'est un vrai bonheur. Mais ça se mérite. IL faut se réparer en quelques sorte. Je commence seulement à ressentir une vraie fierté pour ce parcours et j'ai encore à faire, à découvrir sur moi et ce qui m'entoure.
Je veux devenir la meilleur version de moi et ne pas avoir de regrets de mon passage sur cette terre.
J’espère te transmettre un peu de courage dans ce message et à ceux qui liront. Aimez-vous, respectez-vous, écoutez-vous.
Le plus attire le plus.
Amicalement et sportivement,
Émile.