© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du Cannabis difficile

Par Profil supprimé Posté le 25/06/2018 à 19h04

Bonjour, cela fait deux mois que j'ai arrêté de fumer du cannabis en étant seule chez moi.
Je n'ai pas été fumeuse de longue date, je n'ai fumer que huit mois mais je tournais à une dizaine de joints par jour. Consommer du cannabis ne me convenait pas, la fumette m'a fait me renfermer sur moi même, me poser des questions existentielles qui me torturent l'esprit encore aujourd'hui. J'ai l'impression de m'être créé un vide intérieur, mon hypersensibilité n'arrangeant pas les choses.
Un jour, je n'en pouvais plus de tout ça, quand je fumais, je ne faisait rien, je m'ennuyais, un ennui insoutenable. Alors j'ai arrêté. Les premiers jours ma volonté me permettait de vivre les choses bien. Seulement voilà, plus les jours passent, plus ça devient difficile, le manque et le désir de fumer se font souvent ressentir, en parti le soir. Suite à l'arrêt, je me sens la plupart du temps triste, seule, sans but ni motivation, c'est un sentiment étrange qui est difficile à décrire. J'aimerais que que quelqu'un me parle d'une expérience similaire,
Merci à vous.

1 réponse

Moderateur - 26/06/2018 à 09h44

Bonjour anonymeKurt,

Je n'ai pas vécu une expérience similaire mais je voudrais juste vous apporter le soutien de Drogues info Service.

Deux mois après l'arrêt du cannabis vous n'avez plus ou pratiquement plus de THC dans votre corps. Le manque que vous éprouvez est donc purement psychologique mais il est aussi le reflet de vos difficultés personnelles sur lesquelles nous vous conseillons de vous pencher maintenant.

A tout problème sa solution. Si le cannabis vous manque deux mois après avoir arrêté c'est probablement parce que dans votre vie vous manquez de projets et d'occupations. Vous dites ainsi que le soir c'est le moment le plus difficile. C'est aussi le plus souvent le moment où l'on a le moins à faire et on la fatigue de la journée nous pousse à vouloir nous relâcher. Il faut chercher à vous occuper dans ces moments-là en particulier mais aussi le reste du temps. Être occupé permet de faire diversion, de moins cogiter et de moins y penser.

Un autre élément que vous citez c'est votre hypersensibilité. Chez les personnes hypersensibles les drogues peuvent être un moyen de neutraliser les émotions ressenties trop fortement. Là aussi il y a des choses à faire pour vous apprendre à gérer vos émotions. Cela peut être des séances de sophrologie, de la méditation ou

toute activité qui vous aide à identifier, exprimer et réguler votre ressenti. Un soutien thérapeutique de courte durée pourrait vous permettre d'apprendre à réguler cela.

Enfin vous parlez de tristesse et de "vide" ressenti. Il est possible que vous fassiez une dépression. Je vous recommande alors d'aller voir votre médecin pour lui en parler et évaluer s'il est nécessaire de vous prescrire un traitement afin de vous remettre sur la bonne voie.

Dans tous les cas ne restez pas seul(e). Vous avez le droit d'en parler aux autres. Vous avez déjà fait la bonne démarche en venant ici. Vous ne serez pas jugé(e) et pourrez parler de ce qui vous arrive régulièrement. Bienvenue dans nos forums

N'hésitez pas également à appeler notre ligne quand ça ne va pas et que vous sentez que vous allez craquer.

Le modérateur.