FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# SEVRAGE AU CANNABIS ET ANXIÉTÉ

Par Profil supprimé Posté le 17/03/2019 à 17h24

Bonjour,

J'ai été pendant 1 an et demi - 2 ans consommateur régulier de cannabis, au début c'était plutôt une consommation comme 1 gramme par semaine voire 2, et depuis le début de cette année scolaire j'ai commencé à fumer régulièrement 2 à 3 grammes par semaine. Je pense que je suis tombé dans la dépendance sans trop m'en rendre compte, au début c'est dur de s'en apercevoir, mais au bout d'un temps on se rend compte que notre point de vue sur la réalité change, quand on a pas fumé pendant 1 ou 2 jours on se rend compte que le monde est un peu morne, que c'est quand même plus passionnant de faire des choses quand on est sous l'emprise du truc. Mais surtout c'est dur de se rendre compte à quel point ça peut être dur d'arrêter.. La plupart des gens je pense ne se rende pas compte que le sevrage au cannabis est une épreuve, avec tout ce qu'elle apporte: Angoisse, tachycardie, peur, être enfermé dans sa bulle, irritabilité, etc... (En tout cas pour moi).
Ça va faire 22 jours que je n'ai pas fumé maintenant. J'ai passé le cap des 3 semaines mais je ne me sens toujours pas au top. En fait j'ai surtout arrêté le shit au moment ou j'ai compris que ça me déclenchait des crises d'angoisses, je suis allé chez le médecin dès le 3ème jour de sevrage car j'avais super peur, je ne comprenais pas, ça m'était déjà arrivé de stresser, de m'inquiéter pour un rien mais jamais de façon aussi irrationnelle, comme une peur qui m'envahissait, c'était aussi physique à un certain degré (tachycardie, épuisement musculaire, maux de crâne). D'autant plus que je faisais énormément attention à la moindre de mes sensations physiques comme si la moindre sensation dans le crâne était le signe d'un danger. En fait le médecin m'a rassuré, me disant que la schizophrénie ne se manifestait pas ainsi, que c'était des crises d'angoisses, il m'a donc prescrit du strezam (anxiolytiques légers donc) que j'ai pris pendant 10 jours. Je dois avouer que de prendre des anxiolytiques ne me ravis pas trop rien que d'y penser mais sur le coup je voulais absolument en avoir à tel point c'était épuisant. Toujours est t-il que j'ai essayé de continuer à vivre normalement passé les 4-5 premiers jours ou j'ai dormi chez ma copine tant j'étais terrifié de retourner chez moi ou j'avais eu mes premières crises d'angoisses. J'ai continué à être stressé mais je me rassurais en pensant "C'est dans ta tête, inutile d'avoir peur. Le médecin t'as dis que tu n'étais pas fou, c'est le sevrage rien de plus".Au final l'anxiété s'est faite de moins en moins sentir. Mais maintenant je me rends compte qu'à force de n'avoir pensé qu'à ça pendant des semaines je n'arrive pas à m'empêcher d'y penser, je fais toujours trop attention à mes sensations, je reste assez anxieux malgré le fait que ça fait 22 jours aujourd'hui. Je commence à avoir un peu peur d'avoir déclenché quelque chose de grave et je me re-questionne sur si le shit ne m'a pas rendu un peu fou. Je n'ai pas de symptômes particuliers de quoi que ce soit si ce n’est que je suis bien plus souvent dans mes pensées à me dire "Je me sens bizarre non ? Est ce que je verrais pas un peu différemment de d'habitude là ? Est ce que je suis stressé la ? Est ce que un schizophrène fais pareil ?" est c'est assez épuisant de ne penser qu'à ça. Malgré tout j'espère juste que cette anxiété ne s'installe pas définitivement et qu'il ne s'agit que du sevrage qui est plus long que 3 semaines, je dois reconnaitre que ça va quand même beaucoup mieux depuis le tout début ou je ne comprenais pas du tout ce qui m'arrivais à tel point que j'ai loupé une semaine de cours entière. J'étais surtout inquiet par rapport au fait que une semaine avant mon sevrage j'avais commencé un premier sevrage malgré moi (plus d'argent pour acheter du shit), et j'avais fais une crise de panique, que j'ai comblé avec du cannabis le soir d'après, Je ne comprenais pas car il m'est déjà arrivé même cette année de ne pas fumer pendant 2 à 3 semaines sans ressentir beaucoup plus que simplement du vague à l'âme. Toujours est t-il que j'avais commencé ce second sevrage (que je n'ai pas interrompu et que je ne compte pas interrompre) après avoir fumé juste un stick qui m'a fais partir en crise de panique incontrôlable pendant ma défonce, je pensais alors vraiment que le shit m'avais rendu schizo, d'autant plus que mon père me disait parfois que cela était arrivé à un proche et qu'il craignait que cela m'arrive (bien que je ne pense pas avoir consommé de façon hyper excessive au point de réveiller une schizophrénie). Je me suis donc mis un gros stop et me suis senti terrifié par le shit, alors a commencé ce sevrage.

Je poste surtout cela pour mettre en garde, en espérant que certains consommateurs qui sous-estiment le cannabis se rendent compte de ce que c'est réellement, l'enfermement que cela peut produire, le passage à la dépendance qui ne se ressent pas et surtout la difficulté du sevrage (mais si c'est une volonté pour d'autres d'arrêter, alors sachez que rien n'est insurmontable avec la volonté). De plus les effets du sevrage dépendent beaucoup plus des gens que de leur consommation d'après ce que j'ai pu lire ici (dès lors que l'on est dépendant).

J'aimerais aussi avoir si vous souhaitez,d'autres retours, je pense que je cherche surtout à me rassurer, alors quitte à faire cela autant rassurer aussi les autres en témoignant tous ensembles.
Et une dernière chose, j'aimerais savoir si je serais encore longtemps dans cet état d’anxiété, si mon inquiétude vis à vis de la schizophrénie est justifié ou si cela est beaucoup plus flagrant qu'une peur de l'être accompagné d'angoisse, et surtout savoir combien de temps dure au maximum un sevrage avant de revenir à un état parfaitement antérieur du corps, et surtout à un état d'esprit de quelqu'un qui ne fume pas ou n'est pas en sevrage.

Merci à tous, bonne chance dans votre sevrage, bon courage si vous commencez ou que vous voulez commencer. J'espère que ce témoignage saura servir à d'autres.

## 24 RÉPONSES

**Profil supprimé - 09/06/2019 à 17h49**

Slt.
Étant dans la même situation que toi je voulais si ton état s était améliorer ?

**Profil supprimé - 18/06/2019 à 18h24**

Je vis une situation quasiment similaire en tout point à ce que tu décris. Cela fait 10 jours que j'ai arrêté. Peux tu nous dire où tu en es et comment tu te sens aujourd'hui, as tu repris le contrôle sur ta vie et tes émotions...?

**Profil supprimé - 17/07/2019 à 19h26**

Ça fait quand même du bien de savoir qu'on est pas seul dans ce cas ^-^ ça va aller les gars on va s'en sortir ;D

**Profil supprimé - 17/07/2019 à 22h00**

Bonjour,
Et le caractère change t il vraiment? Mon ami est méchant et j'ai du mal à le comprendre.
Me trouve toujours une excuse pour fumer.
Je trouve ça dur à force

**Profil supprimé - 18/07/2019 à 09h01**

Bonjour , je suis dans le même cas je suis angoissée pour rien , moi perso j'arrive pas à dormir j'ai des sueurs froides, je transpire beaucoup la nuit sans raison apparente , j'ai des vomissements souvent au matin , j'ai pas trop envie de voir du monde , j'ai pas faim enfin limite j'ai envie de rien c'est vraiment étrange .. je fumer entre 8/12 joints par jours Et franchement l'arret Je le sens déjà qu'il va être compliquer

**Profil supprimé - 29/07/2019 à 01h16**

Bonjour à tous et à toutes,
Antooo, je pense que tu peux faire confiance à ton médecin, si tes doutes persistent, regarde sur internet. Ce n'est que mon avis mais peut-être que contrairement à ton premier arrêt, tu es plus déterminé et tu sais que tu t'y tiendra, donc plus jamais tu ne ressentira ses effets. Et puis à cela tu ajoutes une anecdote d'une personne proche qui va accentuer ton angoisse. Je n'ai malheureusement aucune solution mais je peux conseiller à tout le monde un livre de Raphaëlle Giordano "ta deuxième vie commence quand tu sais que tu n'en as qu'une". Tu as déjà arrêté et l'angoisse est de devoir modifier des aspects de notre vie et de notre façon de penser, de voir les choses. Lis le, il est court et facile de lecture. Je pense qu'il permet de nous guider pour appréhender la vie différemment et à nouveau en profiter.

**Profil supprimé - 29/07/2019 à 01h25**

Bonjour black sunshine,

Je sais que lorsque j'arrêtais de fumer, je transpirais la nuit pendant les 3,4 premiers jours. C'était le manque.
Suivant les personnes, certaines peuvent réussir à arrêter d'un coup, et pour d'autres il vaut mieux faire cela en progressif. Actuellement je suis en progressif. Cela fait environ 2 semaines que de 7 à 9 joints par jour je suis passé entre 3 à 5 par jour sans aucune difficulté et sans effet secondaire. Bonjour P13, pour toi, je pense que la modification de caractère diffère selon chaque personne. Je dirais que la seule chose qui compte, c'est qu'il ait conscience de son addiction et qu'il ait envie de s'en sortir. S'il est dans le déni... j'ai peur que cela soit très compliqué pour toi et votre couple par la suite.

**Profil supprimé - 29/07/2019 à 11h45**

Bonjour kaki151 , ça fait du bien de lire dès message comme le tiens . Je suis en fait je pense dans l'impossibilité d'arrêter j'ai essayer mais moi en fait le problème si je fume ps c'est que je dort ps je mange pas rien .. j'ai essayer de diminuer mais du coup là ça fait 14j que je vomi absolument tout et que je transpire la nuit c'est un cauchemar . Depuis quelque jour j'ai recommencer du coup je suis à 1,9 par jour.
Je vais essayer de diminuer vraiment progressivement je pense que ça va prendre du temps et beaucoup d'effort .. mais je me dit j'ai 24 ans , 2 enfants donc à un moment j'ai plus le choix .. mais je pense qu'il faut être bien bien entouré pour réussir .. je vous souhaite à tous de réussir je me souhaite aussi de réussir

**Profil supprimé - 29/07/2019 à 15h05**

Bonjour Blacksunshine,

Je trouve super qu'étant aussi jeune tu as cette maturité et envie de vouloir t'en sortir pour toi, tes enfants et ta compagne. La drogue est généralement un refuge. C'est vrai que les répercussions que tu subis sont à l'inverse de la "normale". Je ne me permettrai pas de te poser des questions, mais les personnes qui tombent dans ce genre d'addiction, c'est qu'il y a une souffrance consciente ou inconsciente derrière. Je ne dis pas que c'est forcément ton cas, mais en trouvant la cause qui t'a amené à l'addiction, cela te permettra de faciliter ton chemin à l'arrêt total, car en trouvant la cause, tu pourras travailler dessus afin de le régler, ou l'accepter, ou pardonner...après c'est selon la situation ou le problème. Et une chose importante est la communication, donc comme tu le dis si bien, être bien entouré et en parler contribuera à la "guérisson".
Bonne journée

**Profil supprimé - 09/08/2019 à 15h43**

Bonjour kaki151

Merci beaucoup c’est vraiment appréciable de lire des commentaires comme le tien. Je voulais te dire aussi que je suis une femme , je sais que c’est étonnant que souvent c’est Les hommes qui on se genre de «  problème » , c’est souvent mal vu alors c’est vrais que je reste discrète sur le sujet donc le dialogue avec les autres est assez difficile ..
Tout les jours c’est un combat , mais un jour je gagnerai

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 14/08/2019 à 13h35**

Bonjour Blacksunshine,

Dans un premier temps je te présente mes excuses pour avoir dit "ta compagne " au lieu de ton compagnon dans mon message précédent, et aussi pour ne pas t'avoir répondu plus tôt. (Je n'ai pas reçu la notification de ta reponse).
Du coup, as tu réussi à prendre le temps de chercher quelle est la véritable cause de tes angoisses, blocages, ou peut-être traumatismes que tu as eu à certaines périodes de ta vie ? La drogue étant un refuge, cest qu'il y a quelque chose qui t'a amené à te tourner vers ca. Pour oublier, surmonter le "truc", la cause. Le but premier n'est pas juste de réussir à arrêter, ce n'est que superficiel et tu risques de trainer "un risque" de rechute à nimporte quel moment de ta vie. Il faut aller plus loin et chercher en amont. Je sais que cette méthode a fonctionné pour moi, c'est d'écrire les choses qui t'ont marqués et laisser ton esprit vagabonder. Marques tout, même si ça n'a pas de sens, situation, émotion, responsabilités...relis, fais des corrélations. Tu verras qu'en comprenant mieux les choses par un recul global tu pourras résoudre "le probleme" trouver la solution et aller mieux.
Si cela peut te "rassurer" saches que je suis aussi une femme et que je comprends tout a fait qu'il soit plus difficile à accepter cette addiction en tant que femme, que si nous étions des hommes.
Je te souhaites une bonne journée.

---

**Profil supprimé - 15/08/2019 à 10h59**

Bonjour Kaki151 ,

Ne t’en fait pas le principal et de garder le liens , je suis c’est vrais à l’´affut de t’es réponses car elle m’aide réellement . Je prend vraiment en compte t’es conseil pour m’en sortir au mieux , pour le moment j’essaye de diminuer petit à petit je suis à 2g/2j il y’a une petite amélioration étant donner que j’étais à 2g/j .
Oui le problème comme tu le dit je sais d’ou il viens mais étant seule avec les deux enfants j’ai plus de mal à remonter seule du trou .. ( je suis séparée avec le papa depuis 7/8mois) la blessure viens peut être de là mais il n’y a pas que ça beaucoup trop de souci autre je pense une remise en question sur ma vie général et nécessaire mais seul un peu compliqué de savoir si mes choix son les bons..
encore merci de prendre le temps de répondre c’est vraiment plaisant de voir que des gens vivent +|- la même situation que je moi ou qui son passer par là et qui comprenne vraiment que c’est ps facile ..
je suis contente de savoir que tu es une femme je me sens moins seul face à ça ..
bonne journée

---

**Profil supprimé - 16/08/2019 à 18h04**

Salut l’ami, écoute ton médecin et garde ta grande volonté, j’ai arrêté il y a 1 semaine maintenant sa m’a fait des effets comme toi crise d’angoisse, anxiété etc... il ne faut pas y porter attention et laisser faire sans arrêter d'écouter notre volonté c’est dure le sevrage mais faut prendre sa avec le sourire et la rigolade c’est mieux après tout le monde est différent, ma technique cbd pour la transition pour éviter les effets pas cool puis sport et boulot à fond pour le corps et l’esprit puis rigoler des effets que procure le sevrage sa m’aide beaucoup concentre toi sur se que tu aime plus que cette putin de drogue sa peut aider à surmonter sa ! Mais surtout la volonté, la volonté c’est le plus important ! En tous cas continu comme sa et ne t’inquiète pas va tu est pas fou tu est juste entrain de te sevré bon courage

---

**Profil supprimé - 19/08/2019 à 22h39**

Bonjour Blacksunshine,

C'est EXTRA !! Je suis super contente pour toi. Réussir à diminuer de 50 % c'est énorme. J'espère que ce n'est pas trop dur quand même et que tu arrives à t'en suffire. J'aimerais vraiment t'aider, car être seule dans cette épreuve et avec des enfants à charge, je me doute que cela doit être très difficile. Me permets-tu de te poser des questions, qui selon tes réponses pourraient devenir délicates au fur et à mesure de notre discussion ? Cela me permettra d'essayer de t'aider, (en parlant), à cibler ces points noirs qui polluent ta vie. Saches que si tu te sens embarrassée ou que tu n'as pas envie de m'expliquer, ne te forces pas, je le comprends tout à fait. En aucun cas, et j'insiste dessus, en aucun cas tu ne dois te mettre la pression si tu ne veux pas en parler. Et si de ton côté tu as des interrogations., quelles qu'elles soient, surtout n'hésites pas. Aucune question n'est bête. Je ferai du mieux que je peux pour t'accompagner dans cette épreuve. Je te souhaite une bonne soirée.

---

**Profil supprimé - 06/09/2019 à 10h18**

Bonjour,Bonsoir, J'ai arrêté le canabis "hachich"aprés 3 mois de consommation, mais cela fait 9 mois que je n'y ai plus toucher, j'ai arrêté de fumer des cigarettes aussi il y a 2 mois alors que je fumais dés l'age de 15 ans, J'ai aujourd hui 21 ans, je suis actuellement en train de faire des crises d'angoisses depuis une semaine deja, J'ai une boule d'angoisse qui ne me lache pas sauf si je pleure ,mais parfois je n'y arrive pas et c'est tellement dur de pleurer, j'aimerai savoir si c'est lié, je suis partie voir des psychiatres et des psychologues, ils me prescrivent tous des antidepresseurs et des anxiolytiques, mais je ne veux pas commencer une addiction pour en terminer une autre, j'aimerai juste savoir si cela est arrivé a quelqu'un ou alors je suis juste folle.
Merci a celle ou celui qui me repondra!

---

**Moderateur - 06/09/2019 à 17h57**

Bonjour Kaou,

Soyez la bienvenue dans nos forums !

Tout d'abord nous comprenons tout à fait votre peur de retomber dans une autre addiction alors que vous avez réussi à arrêter le cannabis. Vous pouvez vous servir de cette peur pour rester vigilante et faire en sorte que cela n'arrive pas. Faites de votre peur une alliée mais pas au point de ne pas prendre ce qui pourrait sans doute vous être bénéfique.

En effet, il semble que vous confondiez un peu les types d'usage, qui sont ici très différents, entre un usage récréatif et un usage à visée thérapeutique. Les antidépresseurs et les anxiolytiques, même si ce sont des substances psychoactives, ne sont pas des drogues mais des médicaments. Dans le cadre d'un usage thérapeutique les balances risques/effets bénéfiques ont été évaluées et les médicaments ont été autorisés en fonction de cette évaluation. Il existe une marge qui permet de les prendre sans en devenir dépendant et, contrairement au cannabis, cette marge a fait l'objet d'une estimation.

En l'occurrence oui certains anxiolytiques ont un potentiel addictogène mais ce potentiel est largement écarté si vous prenez votre traitement dans le cadre d'une prescription et des recommandations d'usage que vous trouverez dans la notice. Vous lirez notamment certainement qu'il est recommandé de ne prendre l'anxiolytique que pour une durée limitée de temps. Tant que vous êtes dans cette limite de temps les risques de dépendance sont vraiment réduits.

Quant aux antidépresseurs vous vous faites une fausse idée : ils n'ont pas le même potentiel de créer une addiction que les anxiolytiques de la famille des benzodiazépines. Les antidépresseurs ne sont d'ailleurs pas des benzodiazépines. On peut, si on est dépressif, avoir besoin de ce traitement sur de longues périodes et y être "attaché" mais ce n'est pour autant pas une dépendance au produit mais plutôt un besoin.

Et justement, en parlant de besoin, regardez le vôtre !! Vous faites des crises d'angoisse et vous avez donc besoin d'un anxiolytique (ou peut-être d'un antidépresseur ?) pour soulager vos symptômes et regagner en qualité de vie. En ayant une meilleure vie au quotidien vous pourrez peut-être vous poser avec un professionnel pour parler de ce qui éventuellement ne va pas. Vous pourrez aussi entamer des activités relaxantes pour vous et qui vous permettront de mieux gérer votre stress.

Comptez sur votre propre vigilance, votre peur de retomber dépendante à un produit, pour être attentive à ce qui se passe en vous vis-à-vis du traitement que vous prendrez. Respectez-vous les dosages ? Le traitement ne dure-t-il bien que le temps que vous alliez mieux ? Et si vous avez des doutes le médecin est aussi là pour vous répondre !

Kaou vous ne pouvez pas continuer comme cela. Prenez soin de vous et faites confiance à la fois aux médecins et... à vous-même !

Et enfin, un dernier conseil : parlez-en autour de vous. C'était déjà très bien que vous veniez en parler ici et c'est dans l'échange avec d'autres que vous trouverez des réponses. Notre ligne d'écoute est à votre dispositions si vous le souhaitez également : 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**Larouetourne - 05/11/2021 à 22h20**

Moi c'est le contraire 10ans a fumé du chite un jour ou j'allais bien j'avais ma consommation et tt je fume tranquille d'un coup crise d'angoisse très puissante obligé d'aller à l'hôpital ça m'étais jamais arrivé j'ai donc direct arrêté la bedave j'étais vraiment choqué et je pensais pas que ça pouvait m'arriver je pensais être fort mentalement donc voilà la ça fait trois jours et je tape tjr des petites crise le médecin me dit que c'est Normal vu que j'ai arrêté brutalement le bedo du coup pas d'appétit , Sommeil.... Mais je m'accroche je veux vraiment stoppé cette merde

---

**adeuss04 - 08/11/2021 à 19h26**

Courage larouetourne , pareil j'ai du arrêter à cause de crise d'angoisse et j'entame mon 6 ème mois grosse galère mais je suis toujours la. Beaucoup d'anxiété d'angoisse alors que je n'est jamais tapé de crise d'angoisse.. la plus part des symptômes ce sont amélioré au bout de 5 mois à peux près. Après chaque personne est différent j'espère que ca va aller !

---

**Pepite - 09/11/2021 à 00h14**

Bonsoir Larouetourne,

Votre pseudo nous parle et votre corps vous parle.

Alors écoutez le, remerciez le pour toutes ces années où vous l'avez bousculé, étouffé voire maltraité. Il est là, il vieillit, il a besoin de vous, de votre bienveillance, de votre compréhension sur son fonctionnement biologique.
On passe tous quasiment par là, moi la première.

Prenez enfin soin de votre santé, de vous.

Faites vous aider, accompagner dans votre projet pour que la roue s'arrête sur un ressenti apaisé.

Je vous félicite pour votre volonté de vous libérer de cet emprisonnement.

Vous serez fiers de vos efforts.

Bien à vous,

Pépite

---

**Profil supprimé - 22/11/2021 à 16h05**

Bonjour,

J'en suis à un mois et demi d'arrêt après un Bad Trip, j'ai toujours des crises d'angoisses que j'arrive un peu mieux à gérer. Douleurs thoraciques je panique en pensant arrêt cardiaque ou infracus, maux de tête et fourmillements dans la tête je pense à AVC, pour l'instant mes angoisses se concentrent uniquement sur le coeur et la tête (même si je ressens des douleurs à d'autres endroits parfois, je n'ai pas peur).
J'ai eu deux semaine après l'arrêt vraiment compliqué j'étais en angoisse permanente peur constante de la mort, déprime, insomnie, perte d'appétit, vomissements. Petit à petit ça va mieux, il me reste encore un sommeil perturbé mais je dors mieux qu'avant et mes angoisses qui sont présentes mais moins puissante.
Je suis rassurée de voir que je ne suis pas seule mais à la fois je ne suis pas rassurée de voir que cela peu prendre plusieurs mois.
Quand je ressens pleins de fourmillements dans la tête je me demande si c'est le sevrage ou si c'est moi qui les crées avec mes pensées et mes peurs...
Pour moi le plus dur c'est les crises d'angoisses dans le servage, marre de vivre avec cette peur.
Courage à tous, avec le temps cela s'améliore même si je n'en es pas fini, je me sens quand même mieux qu'au début.

---

**Pepite - 23/11/2021 à 22h05**

Bonsoir Malory,

Je ne suis pas en sevrage et j'ai des crises d'anxiété. Moi c'est la peur de la mort parce que je suis en rémission. Mais j'y travaille, comme vous savez

Je suis épatée par votre ténacité et votre volonté de dépasser vos ressentis dans l'espoir de vous offrir un avenir différent.

Croyez en vous Malory. Ce que vous accomplissez chaque jour renforce votre estime et vous donne confiance.

Continuer ici à partager vos récits.

Bien à vous,

Pépite

---

**Charles-olivier- - 11/09/2022 à 00h53**

J'ai eu un bad trip il y a 3 semaines ce qui m'a causé une grosse crise d'angoisse existentielle. J'ai arreté la beuh dès lors. Mais parfois ces crises resurgissent et c'est fatiguant parfois. Mais plus intense comme lors du bad trip. Je flippe pour des conneries meme. J'espere qu'avec le temps ça disparaitra

---

**Ponzi - 16/10/2022 à 22h48**

Bonjour j'ai 25 ans, je suis fumeur de cannabis (principalement shit) depuis 6 ans, il y a 2 mois j'ai eu une "crise de panique" sur le coup je pensais mourir d'une crise cardiaque- j'avais les symptôme suivant : douleur dans le bras gauche - palpitation - trouble de la vue - douleurs thoracique bref je croyais que j'allais mourir.

Je suis allé au urgence - ECG - Echographie - prise de sang et tout est "normal"

Depuis ce jour, ca m'as calmé j'ai totalement arrêté de fumer (clope - joint) mais le problème c'est que j'ai toujours quelques palpitation , en général elle se manifeste le soir (palpitation douleur dans le bras - douleur dans la cage thoracique) et rien que d'y penser ca me met en état de panique et je pense que je vais mourir d'un AVC ou d'une crise cardiaque , c'est vraiment horrible.

j'ai également des douleurs thoracique constante c'est assez perturbant

ca me fais quand même du bien de voir qu'il y a des personnes dans le même cas que moi

merci de m'avoir lu

---

**Le-r - 11/07/2023 à 23h39**

Salut à tous pour ma part j'atteins le 10eme jour d'arrêt total et je suis dans le même cas que vous passage aux urgences impression de mourir (crise cardiaque ou AVC) on me fait la routine habituelle et on me dis bien que j'ai rien et que ce ne sont que des crises de panique angoisse. Mes premiers jours étaient vraiment insurmontable au point de demander de L'atarax à mon médecin qui m'a bcp aider pour les premiers jours mais cette peur subsiste et ne veut pas partir je voudrais savoir si pour vous cst tjrs pareil ou si cst du passé ? Svp aidez moi je n'en plus j'aimerais vivre normalement avec ma femme et ma fille ..

---