FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DOULEUR+ANXIÉTÉ APRÈS ARRÊT DU CANNABIS

Par Jessy Posté le 14/02/2022 à 12h47

Bonjour, si quelqu'un ce reconnaît dans mon témoignage et veut en parler avec moi je serait ravie,

Voilà 1 mois et demi que j ai arrêté de fumer du cannabis du jour au lendemain et la première semaine mon cœur batter à fond en permanence 110 pulsations par minute + une anxiété inexplicable des le matin juste avant d arrêter le cannabis je fesai des petites crises d angoisses que j arrivait à gérer c'est à ce moment là que j'ai décidé d'arrêter et tout ses symptômes sont venu par la suite pendant 2 semaines je me suis casi pas alimentait seulement des petits fruits et la 1 mois après le coeur se met à palpiter de temps en temps les douleurs thoraciques je n en parle même pas 1 mois et demie après avoir arrêter douleur niveau du cœur parfois, sensation de brûlure dans le dos pointe au cœur etc, ma respiration a changé totalement je suis un peu déboussolé mon médecin qui est mon nouveau médecin traitant m'a dit d attendre avant de m envoyer vers le cardiologue au vue de la crise sanitaire ils sont débordé j ai quand même passer un électrocardiogramme au début des palpitations mais rien du tout je suis devenus hypocondriaque tellement toute ses douleurs me font flipper quand je regarde par exemple les symptômes d un avant crise cardiaque et bin ça décrit ce que j ai donc je me mets à stresser encore plus donc voilà si jamais quelqu'un veut en parler avec moi ou quelqu'un qui a vécu des choses similaires n hésite pas car je suis un peut à bout merci à vous bonne journée à vous.

88 RÉPONSES

Heaven - 19/02/2022 à 17h48

Bonjour Jessy,
Je me permet de répondre à ton message.
Même si on est tous différents face au sevrage du cannabis, je peux te dire que je ressent un peu près la même chose que toi! (Brûlures dans le dos, pointes au coeur, parfois douleurs au bras, angoisse, essoufflement...)
J'ai arrêter la weed parce-que un jour, sans raison apparente, j'ai fait un crise de tachycardie qui a duré plus de 24 heures après avoir fumer.
Les jours suivants impossible de tirer sur un joint sans que mon palpitant s'emballe!
Perso j'ai arrêter la clope il y a 3 mois et la weed il y a 1 mois et demi (après plus de 30 ans de conso) et j'ai vécu un tel enfer que le toubib m'a prescrit un benzodiazepine qui m'a donner, en plus, un tas d'effets indésirables!
J'ai arrêter le médoc net après quelques semaines et je retrouve avec des effets de sevrage assez durs.
Donc trois sevrages pour le prix d'un... C'est la fête du slip erf!!!
Comment te sent tu a présent ?
Il y a t il une amélioration ?
Courage.. Lis les fils de discussions sur ce forum, perso ça m'a beaucoup aider!
Au plaisir de te lire.

Jessy - 25/02/2022 à 23h38

Bonjour je n est pas reçu ta notification donc je n'avais pas vue ton message tout d'abord merci d avoir lu mon témoignage, je dirais que ça s'améliore par contre les douleurs thoraciques sont toujours là pointe à niveau du cœur et sensation de brûlure dans le dos par contre oui je vois du mieux j ai pris de l'alprazolam pendant 10j puis j ai arrêté mais bon je n'ai plus la même vie qu avant auparavant j avais déjà arrêté le cannabis et mise à part des sué et des cauchemar c était tout mais la j ai compris ma douleur plus jamais de cannabis tout à commencé comme toi une crise de panique à Noël j ai ressenti une douleur dans la poitrine après avoir fumer et la chui parti en angoisse direct j était tout blanc les main moite le cœur qui s est accélérer puis le lendemain ça était j ai refumer et 3jours après j ai dit j arrete et la l enfer est arrivé la c a fait 2mois que j'ai arrêté et comme j ai dit des douleurs que je n avait jamais connu sont apparu et je fait en permanence une fixette sur mon cœur donc bon je vais persisté et puis ont verra bien mais ça fait flipper quand même ses pointe mon docteur m'a dit que c était musculaires, avec plaisir que j'attends ton prochain message bonne soirée

Steph31 - 26/08/2022 à 11h57

Bonjour j'ai les même symptômes tu pourrais me dire comment ça c'est passé pour toi vu que c'etais vers février pour toi. Je deviens aussi parano et j'ai fais l'electrocardiogramme rien du tout. Merci si tu prend le temps de me répondre.

Pepite - 26/08/2022 à 14h42

Bonjour,

Les troubles anxieux agissent sur nos organes qui nous alertent que nous sommes envahis par des sentiments, des émotions, des peurs.

Tout comme vous avez le coeur "gros" lors d'un chagrin ou le coeur léger quand vous êtes amoureux.

J'ai pris pendant 2 ans des bétabloquants car les ressentis du battement de mon coeur me faisaient peur.
Des examens montraient de nombreuses arythmies avec une fuite non problématique.

Depuis lundi le cardiologue, après test d'effort, m'a dit que je pouvais les arrêter et gérer une prise en fonction du stress ressenti.

Mon amélioration est due à la thérapie que je viens de terminer, dotée de ressources diverses dont le "je prends soin de moi".

L'anxiété était devenue chronique et liée à la peur de la mort suite à une maladie grave.

Écrivez dans un cahier tout ce que vous ressentez sans vous juger. Listez les rejets et ce que vous avez trouvé injuste dans votre vie.
Acceptez ce que vous n'acceptez pas

Enfin, faites vous aider, c'est le plus cadeau que vous puissiez vous faire.

Prenez soin de vous, c'est la clé,

Pépite

Jessy - 26/08/2022 à 22h04

Bonjour je n'est pas repris le cannabis mais tkt ça va passer par contre si tu es en sevrage je te conseil de ne pas fumer car m'ois trois mois après mon arrêt j ai fumer 4 latte sur un joint et je peut te dire que c est l'enfer tu va courir au urgence j ai était pris de tremblement des douleur thoracique de fou donc je ne réfume je te rassur ça va passer d ici 3 mois peut être 4 par contre moi mes prise de sangs ne sont pas bonne à cause de cette merde là ça m'a déréglé le foie et les intestins que était déjà fragile. Mais ou sinon tu verra tout va redevenir normal sauf que moi avant je m en fouter de la santé quand je fumer maintenant j ai peur de mourir ou d avoir un cancer et tout bonne chance à toi ne craque pas la vie et mieux sans ça

---

Hubs25 - 02/09/2022 à 18h31

Bonjour,

Merci de vos commentaire je me demandais si je devenais fou à force mais heureusement je vois que je ne suis pas le seul à avoir des douleurs au thorax et l'impression que je vais faire une crise cardiaque à tout moment.
J'ai arrêté depuis maintenant 3 semaine mais ça a toujours du mal à passé …
J'espère que tout ça s'améliore avec le temps …
J'ai 30 ans et j'ai peur de ne jamais revenir comme avant.

Ponzi - 03/10/2022 à 23h18

bonjour ,

je me pose moi aussi ces meme questions , les douleurs sont toujours la , je ne sais pas quoi faire , mes resultat ECG/ecographie sont ok , j'attends le retour de ma prise de sang mais bon ...

avez vous des evolutions ? ps : (j'ai 25ans)

merci -

Annazchn - 04/01/2023 à 13h13

Bonjour,
Je vis actuellement la même chose que vous,
J'ai arrêté le cannabis suite à mon coeur qui s'est emballé, 130 par minute, et depuis c'est un cauchemar, je me sens fiévreuse sans avoir de fièvre, j'ai mal de partout et surtout au niveau thoracique et au dos, je suis faible et je ne fais que dormir, du coup pas du tout d'insomnie au contraire

Est ce que vous allez mieux vous maintenant ?
Cela dure depuis 1 semaine maintenant, je n'en peux plus

Je suis aussi allée au urgence, électrocardiogramme normal et prise de sang normal aussi

Mais j'ai quand même ces douleurs et l'impression de pouvoir m'évanouir à tout moment

J'ai besoin de réponses
Merci

Bart4k - 04/01/2023 à 16h28

Bonjour j'ai la même chose que toi Annazchn nous avons art en même temps j'ai les meme sensation que toi j'ai fini 3 fois au urgence un conseil prend des douche chaude et eseye d'évader ton esprit moi aussi je soufre mais faut être fort je sais pas si sa va passer mais tkt pas tu et pas seul Jui dans le même qu'à que toi palpipant mal au cœur mais tkt je pense sa passera j'ai 19 ans je fumer depuis 1 ans comme un un fous 2 voir 3 grame par jour faut rester positive les amie faut pas arrêter de vivre mm avec les douleurs sais du gâchis je

trouve j'ai peur aussi mais vous je pense que sa passera et on sera à nouveau nous mémé (ps : j'ai vider mon cœur la sa fais du bien y'a pas une personne plus âgée pour nous donner de bon conseil (:

Annazchn - 04/01/2023 à 18h47

Ça fait du bien de voir que nous sommes pas seul à vivre cette situation
Toi aussi tu as arrêté ? Et depuis combien de temps ?
Je me dis que c'est sûrement tout l'accumulation des émotions que l'on a caché avec le cannabis…
J'essaie de me rassuré comme je peux
Ça fait 4 jours que je ne mange plus, aucun appétit, et surtout des nausées
Tu as raison il faut se forcer et se motiver à faire des choses, et à penser à autre chose
Je fumais de mes 16 ans jusqu'à maintenant 23 ans
Merci de tes conseils, et merci pour ta réponses !
Je te souhaite bon courage et bon courage à tout ceux qui sont comme nous

---

Xor58 - 05/01/2023 à 02h16

Bonjour, ne vous inquietez pas, j'ai 40 ans, on a vécu la meme chose moi et mes potes (on a tous arrêté), et les crises d'anxiétè ont disparu.
Je dirais que le corps ne supporte plus

Normal13 - 15/01/2023 à 12h52

Bonjour,
4 semaine apres mon arrêt du canabiss suite a a un gros bad trip j'ai les mêmes symptômes mal a poitrine h24 maux de tête anxiété qui me fais tellement peur, a peine je me leve j'ai l'impression je suis en tachycardie mon coeur peut monter jusqu'à 130 par minute les réveils en sueur j'ai 21 ans je penser pas que le sevrage c'était aussi dure j'ai l'impression que ça ne va plus jamais passé.. sa me rassure dans voir plein dans mon cas force a vous j'espère quand va s'en sortir

---

Bart4k - 17/01/2023 à 16h09

Tkt pas moi aussi sa fais 4 semaine j'ai art le shit sa ma fais la même chose je meux focaliser sur sa mais tkt pense a autre chose tu verra sa va passer fais du sport et tkt

---

Xor58 - 17/01/2023 à 20h41

Salut l'équipe, c'est normal moi et mes potes on est tous passé par là, apparemment ce serait des crises d'angoisse..
Mais soyez rassuré ça va passer
Et le pire c'est que si vous refumez c'est pire les crises...
Meilleure solution : le sport !
Courage et longue vie heureuse

Bart4k - 19/01/2023 à 09h45

Comment un imbécile j'ai re fumer et sais repartir de plus belle mais pas grave jrv a mieux controle mais angoisse j'aime bien cette petit phase sa nous montre que nous somme pas du tout maître de nous meme mais defois je Filipe sa mère je croix je devien hypocondriaque faut en rigoler les amie

---

Bigtastyy59 - 24/01/2023 à 17h32

Bonjour à tousse alors voilà cela va faire bientôt une semaine que j'ai arrêter subitement le cannabis et j'ai des douleurs qui vienne et qui reparte par moment j'ai l'impression que je vais faire un avc ou un infarctus j'ai des douleurs au bras gauche des fourmillements des douleurs au poumon au cœur et surtout dans le dos cet horrible sa me lance jusqu'à la nuque et au crâne par moment j'ai la sensation que ma mâchoire se contracte je transpire comme un bœuf par moment tout va bien et d'un coup bam sa recommence si quelqu'un pourrait me dire ci vous ou si vous avez déjà ressenti tout ces symptôme en même temps ? Car je panique je suis parti 2 fois au urgence suite à sa et tout était normal mais au fond de moi javait l'impression que j'allais crever

---

Annazchn - 24/01/2023 à 18h38

Bonjour, oui j'ai ressenti tout ça, ça fait maintenant 1 mois que j'ai arrêté, et les symptômes de sont dissipé, par fois ça arrive encore, sa s'appelle le stress et l'anxiété, au début je ne voulais pas croire les médecins, personne, j'avais limite l'impression d'être hypocondriaque, et je suis allée voir un cardiologue qui m'a énormément détendu, si il faut que tu ailles voir des spécialistes fais en sorte d'aller les voir pour te rassure
Quand on fume ça nous enlèves les grosse émotions, ça nous fais se sentir un peu plus a l'aise ou parfois ça nous fait oublier
J'ai mis bcp de blessures sur le côté à cause de cette choses, maintenant tout est revenue et j'ai fais des crises d'angoisses, que je ne pensais jamais faire au paravant, et j'ai eu tout ces symptômes à la fois moi aussi
Ne jamais regarder sur internet !!!!

311015 - 25/01/2023 à 09h58

Bigtastyy59 salut j'ai fumé pendant très longtemps du matin jusqu'au soir même je tapait énormément de douille mais je n'ai jamais ressenti reellement de manque quand j'ai arrêté juste les deux premiers jours j'étais un peu sur les nerfs pour moi je pense que c'est beaucoup psychologique mais bon j'aurais dû en rester au bon vieux bedo

---

Bart4k - 25/01/2023 à 15h32

Bigtasty tkt pas sa va passer juste il faut pas refumer sinon c pire sa revien fois milles c du stresse que y'a du refoulé moi j'ai commencé à fumer à cause du stress sa fais 1 mois j'ai art faut que tu te rasure et surtout sort fais des activités parle instruit toi et tkt pas sa passera en tout qu'à je te félicite le fais de arrêt et le meilleur choix que tu a pu faire

---

LaMalice - 27/02/2023 à 16h38

Bonjour je suis âgé de 24ans, je fumais depuis 8ans du cannabis, je me reconnais parfaitement dans vos messages, crise de tachycardie à 140 ça fait une semaine que je fume plus, mais pareil j'ai l'impression qu'on me plante la cage thoracique et qu'à tout moment je fais un arrêt. Vos messages rassurent un peu on se sent moins seul. J'espère que cela va passer ça paraît interminable alors que ça fait que 2semaines. Force à vous.

Annazchn - 28/02/2023 à 01h51

Je te rassure, c'est passé, ça fait maintenant un peu plus de deux mois que j'ai arrêté, et c'est finit, et c'était finalement relié au stress, le fait de ne plus fumer m'a redonner tout le stress que je cachais par cette drogue. Je pensais sincèrement que les médecins faisaient mal leurs boulot j'étais devenue limite hypocondriaque, suite à plusieurs séjours au urgences etc, je suis allée voir un cardiologue et un pneumologue, et maintenant tout vas mieux, ne t'en fais pas

---

pirate12 - 28/02/2023 à 12h31

salut les gars est-ce que cette douleur comme un pincement au coeur disparaît ou va toujours la garder maintenant un mois que j'ai arrêter le cana et j'ai tjrs ce gène au niveau de la poitrine comme vous tous consulter médecin fair electro cardiogramme et rien à singnaler voilà je voulais savoir si pour vous elle c'est arrêter ou pas merci de me répondre

---

LaMalice - 28/02/2023 à 16h23

Merci Annazchm pour ton partage, je me sens exactement comme ça. Ça rassure de voir qu'on est pas tout seul dans des cas pareils. Pirate12 force à toi on est ensemble !!

Annazchn - 01/03/2023 à 06h07

Pirate 12

Oui sa part après, ça mettra le temps qu'il faudra met sa part et si tu veux te rassure va voir un cardiologue c'est ce que j'ai fais pour ma part
Courage !

---

pirate12 - 21/03/2023 à 11h18

merci beaucoup les gars force à nous on est ensemble fini la fumette

---

Ikishima7 - 05/04/2023 à 04h17

Bonsoir, alors pour commencer ne tqt absolument pas les douleurs passeront dans 2 ou 3mois tout dépendra de ton rythme de fumette précédent tu vas avoir du mal à manger car tu auras bcp l'envie de vomir à cause de cette pression à la poitrine mais il faut surtout pas s'inquiéter plus que ça tout rentrera dans l'ordre pour vous tous c'est juste une mauvaise passe à surmonter

---

Ikishima7 - 05/04/2023 à 04h24

Tqt ça passera ça prend juste du temps faut surmonter cette mauvaise passe courage à vous tous dans 3/4 mois vous irez mieux et ce n'est pas du tt lié à un problème cardiaque j'te conseille de faire du sport pr t'aider <3

Ymts - 06/04/2023 à 16h30

Bonjour à toutes et à tous,

D'abord toutes mes félicitations pour avoir arrêté le cannabis et merci pour vos témoignages ! Je me reconnais beaucoup à travers vos messages et j'espère pouvoir vous rassurer avec le mien.

Voilà déjà près de 3 semaines que j'ai arrêté de consommer du cannabis et du tabac. Cela faisait près de 8 ans que j'en consommais quotidiennement (1 a 2 joints chaque soir, parfois dans la journée quand je ne travaillais pas). Le joint prenait une place beaucoup trop importante dans ma vie. Et depuis plusieurs mois, je pensais beaucoup à arrêter et je pense qu'inconsciemment, mon corps me faisait passer certains messages.

Dans mon cas, j'ai arrêté suite à plusieurs crises de panique (souffle coupée, pointe au thorax, palpitations cardiaques élevées,

tremblement…), principalement le soir en rentrant chez moi, seul endroit où je consommais du cannabis.

Des symptômes qui m'évoquaient une crise cardiaque ou même des problèmes de santé importants. Suite à cela, j'ai réalisé un certain nombre d'examens : prise de sang, radio du thorax, électrocardiogramme…. Résultat : tout allait très bien.

Une très bonne chose car j'en étais arrivé à un stade où je devenais hypocondriaque à la moindre apparition de symptômes. Mon médecin traitant m'a donc diagnostiqué des troubles anxieux et m'a prescrit des anxiolytiques. Je ne les ai pas supportés et ai eu pas mal d'effets secondaires. Et pour moi, ce n'était pas la solution (en tout cas, pas sur le long terme).

Alors depuis, je consulte une sophrologue et une psychothérapeute, et ça me fait beaucoup de bien. Je vois déjà quelques améliorations et ça ne va que mieux depuis le début ! C'est encore difficile car j'ai des douleurs importantes au thorax. Mais c'est normal puisque les muscles se contractent à cause du stress causé par le manque et le corps s'habitue à vivre sans cannabis.

Pour ma part, je pensais qu'en arrêtant, j'allais être « en manque », devenir irritable et nerveux…. Mais pour moi, ça s'est traduit par des crises de panique, des douleurs au thorax, une respiration coupée, une sensation d'étouffement, une fatigue intense… C'est juste mon corps qui réagit au manque du cannabis et à toutes les émotions enfouies que je refoulais en fumant. J'en étais arrivé à un stade où je n'arrivais plus à penser à autre chose que les douleurs que je ressentais, au point de m'empêcher de me concentrer au travail, de regarder un film ou une série et même de sortir.

Aujourd'hui, la route est encore longue mais je suis sur le chemin de la guérison. L'addiction est une maladie qui se soigne et je me fais pas de doutes, vous guérirez toutes et tous ! Faites le nécessaire, rassurez-vous en allant passer des examens et s'il n'y a rien, vous saurez d'où ça vient. Prenez du temps pour vous, sortez, allez voir vos proches, parlez-en, décompressez et surtout gardez l'esprit occupé (et croyez-moi je sais que c'est compliqué).

N'hésitez vraiment pas à vous faire suivre (par un psy, un sophrologue, un hypnothérapeute…). J'avais beaucoup de réticences au départ, je n'avais jamais consulté. Mais je ne regrette absolument pas !

Je vous souhaite à toutes et tous beaucoup de courage, c'est un moment difficile à passer mais voyez cela plutôt comme un mal pour un bien. Pour ma part, c'est à la fois une des pires mais surtout une des meilleurs choses qui me soit arrivé dans ma vie ! Tout va rentrer dans l'ordre

---

Leshitetmoicestmort - 25/04/2023 à 15h52

Salut à tous ça m'fait grave plaisir de voir que je suis pas seul et surtout de voir des post aussi récents
Je ressens pareil que vous tous je sens mon cœur battre jusque dans mon cou , j'ai des douleurs thoraciques, des grosses douleurs au bras gauches, j'ai même peur de sortir.
Pour moi c'est pas un manque d'appétit au contraire je mange comme un tas c'est assez chaud , j'ai aussi peur de faire du sport car pour une série de 15 traction mon cœur s'emballe comme si j'avais couru pendant 20 min enfin bref j'ai fais un électrocardiogramme qui était normal et on m'a aussi posé un holter sur 24h rien de spécial hormis des écarte énorme mon cœur fais parfois du 30 bpm et est capable de monter vers 140 bpm ce que le cardiologue n'a pas su explique j'ai donc rendez vous dans 6 mois pour voir comment cela évolue.
Grâce à vous je me rassure de plus en plus en me disant que c'est des effets de seuvrage surtout que j'étais un gros consommateur entre 3 et 6 joint par jour de dry sift frozen etc (pas du legé quoi)
J'ai arrêté après un gros bad du jour au lendemain à 19 ans après 2-3 ans de consommation.

Gotaga - 03/05/2023 à 00h41

Bonjour, je poste ce message car les messages précédent mon fais du bien.
J'ai arrêter après 7-8 ans de consolation, après 1 d'arrêt complet j'ai tjrs des douleurs au thorax la peur de mourir. Je pense à ma respiration ect
J'espère que cela ira mieux d'après certain message j'ai l'impression que oui.
Merci pour vos retours de voir qu'on est pas seul me fais du bien je penser vrmt devenir fou et j'me suis reconnu dans plein de témoignage
Courgae

Yansss - 03/05/2023 à 22h04

Bonjour,

J'ai 20 ans, je fumais de puis environs 4 ans, et j'ai décidé après une énorme pointe au cœur (en fumant) d'arrêter de fumer, je fumais environs 3-4 joints (plutôt 10 au début de ma consommation) par jours, j'ai arrêter de puis 5 jours, et si sa peut en rassurer certains/ne, la nervosité, le manque d'appétit, et les rêves ou cauchemars qui reviennent sont des symptômes totalement normaux ! Mais j'ai un espèce de stresse qui revient constamment surtout après le taff ou alors le matin (moment ou je fumais principalement)
Et j'aimerai savoir si des personnes sont dans la même situation que moi ?

Merci d'avance pour vos réponses,
Je vous souhaites bon courage à tous dans cette épreuve !

Hubs25 - 05/05/2023 à 10h02

Bonjour à tous,

J'en suis maintenant à 3 mois d'arrêt après 10 ans de consommations mais j'ai toujours des douleurs à la poitrine gauche avec des pics de douleurs plus ou moins intense. Cela devient long mais j'apprends à vivre avec même si parfois je refais des crises en pensant que j'ai un cancer ou autre…

Je suis suivi par un psychothérapeute depuis 3 semaine mais j'attends de voir sur la durée les bienfaits.

Est ce normal que les douleurs puissent durer aussi longtemps ?

Merci à tous pour vos témoignages

---

sabsab - 08/05/2023 à 21h42

Bonsoir tout le monde. J'ai arrêté lors du 1er confinement, se qu'il fait 3 ans maintenant. Hubs25 se que tu décrit son des douleurs intercostal. Chez moi les symptômes on durée presque 1 ans. J'ai fumé pendant 15 ans. On devient hypocondriaque car on a peut d'avoir quelques chose de grave. L'anxiété aussi nous fait avoir des symptômes comme des maux de tête des vertiges. A tu vérifier si tu n'étais pas en carence de vitamines ou autre?
J'ai arrêté suite à une grosse crise d'angoisse avec le confinement, nous étions le 1er département à être confiné!
Maintenant je suis stressé à la moindre douleur ou des que je trouve un truc bizarre. Plus nous avons fumé longtemps, plus long seront les symptômes.
Si tu a besoin de te rassurer fait des examens : cardiologue, poumon et prise de sang. Moi sa me faisait pareil j'avais peur d'avoir un truc au poumon et des que j'ai fait ma radio j'allais beaucoup mieux.
Par contre j'ai toujours une carence en vitamines car defois je stress et je sort moins que avant.
Surtout ne pas rester seule .
Bon courage se n'est qu'une passade

TMarf - 14/07/2023 à 02h26

Bonjour à tous, vous imaginez pas à quel point lire tous vos témoignages me rassure.

J'ai arrêté le shit y a un peu moins de 2 semaines après 5-6 années de fumette intensive et c'était vraiment l'angoisse totale, j'ai eu les mêmes symptômes que vous (sensation de poitrine compressée, d'étouffement, gros mal de crâne, fatigue extrême etc…) que je ressens encore un peu aujourd'hui. Je faisais une fixette sur tout ce qui m'arrivait du style petite gêne au bras gauche, picotements, essoufflement, vertiges, j'avais vraiment l'impression que j'allais m'évanouir ou crever à n'importe quel moment, chose qui ne m'arrivait bien sûr jamais lors de ma période de fumette.

J'ai fais un passage aux urgences et comme la grande majorité d'entre vous rien à signaler (ECG, radio des poumons…) ils m'ont quand même prescrit de l'hydroxyzine (ou Atarax) et je dois encore passer un IRM cérébral ce qui me fait un peu peur mais en vous lisant je me rend compte que tout ça n'est que mon corps qui est en plein sevrage (du moins ça m'en a tout l'air)

Ce qui me tracasse un peu c'est que je n'ai pas l'impression d'être plus en manque que ça, mais bon vu la tonne de shit que je fumais chaque soir j'imagine que mon corps,lui, réagit différemment. J'espère juste que ces symptômes vont partir et que je vivrais une vie normale sans devoir me soucier de tout ça.

En tout cas merci à vous de partager vos témoignages j'imagine que vous en avez rassuré plus d'un !

Force à tout ceux comme vous et moi qui ont arrêté le cannabis et pour qui c'est dur, on peut tous réussir à vaincre cette addiction !

Valoucanada - 17/08/2023 à 17h09

Moi ça fait 16jours et mêmes symptômes et 2 séjours à l'hôpital.
Toujours essoufflée et prend tisanes de valériane contre anxiété. .aussitôt me lève un peu vite ou monte escalier essoufflée... même chose à lever les bras pour étendre vêtements sur corde à linge.
Je fumais 1 ou 2 gringos par jour depuis 3-4ans.
Oufff pas facile le sevrage

Entk merci pour vos partages.. je me sent moins seule et j'ai mon peur car ressentir l'anxiété et la tachycardie c'est angoissant
On lâche pas ... ????

Maldiroc - 21/08/2023 à 17h21

Salut tout le monde
Je suis dans la même situation qu'a peu près tout le monde et rassuré de voir que je ne suis pas le seul à vivre un sevrage difficile.
J'étais un gros fumeur de cannabis (que du shit) pendant 5 ans à raison de 4 à 6 joints par jour plus fumeur de cigarettes environ 10 par jours et je me retrouve dans tout ce que vous écrivez à la différence prés que je n'ai pas eu tout de suite les symptômes du sevrage après l'arrêt cela a été le cas pour vous ?
J'ai décidé le 01 aout de tout arrêter (clope et cannabis) et au début franchement pas de soucis les deux premières semaines aucun symptôme de sevrage que ce soit physique ou psychologique. Puis après 19 jours les premiers symptômes du sevrage sont arrivés et ce sont exactement les mêmes que vous avec y compris les vertiges et également une perte d'appétit .Je suis donc allé voir mon médecin qui m'a prescrit un anxiolytique mais ne voulant pas en prendre je suis allé en pharmacie homéopathique et j'ai pris de l'arkorelax pour l'endormissement et de la fleur de Bach pour l'anxiété. j'ai également pris une cigarette électronique afin de palier le manque de nicotine car je ne tenais plus... Cela m'a beaucoup aidé! je ne dis pas que ça a fait disparaitre tous les symptômes du sevrage mais ca les a fortement réduits. Les douches chaudes m'aident également beaucoup !
Courage en tout cas tout le monde car c'est vraiment pas facile…
En espérant avoir pu aidé

Annazchn - 21/08/2023 à 17h57

Rebonjour tout le monde
Maintenant fais 7 mois que j'ai arrêté, et je n'ai plus symptômes depuis un bon moment, mais je fais des crises de tachycardie, que j'essaie de gérer au mieux.
Bon courage à tous !

Missnana - 22/08/2023 à 17h58

Bonjour a tous et merci pour vos témoignage ça aide vraiment de vous lire je me sent ni folle ni seul.

Aujourd'hui c'est mon 8eme jours sans canabis ni weed je fumer ces merdes depuis bientôt 5ans (j'ai 38ans) oui j'ai commencer tard j'ai rencontrer un mec toxic qui m'a initié de manière quotienne et avec une grosse consomation en moyenne un 50 balle de shit me fesait la semaine je fumer au boulot a mes pose partout.
Ça a toucher toutes les sphères de ma vie surtout la sphère familiale jai rejetté ce qui n'accepter pas ce choix.

J'ai passer cette première semaine dans un réel mal être de dingue insomnies sueur froide crise d'angoisse et des l'armes a tous va.

Et la en mode épuisement total une sorte de petite bronchite bizarre depuis plusieurs jours je me réveille avec l'envie de chialer comme si j'étais là plus malheureuse de la terre. Je n'est la force de rien faire même mon ménage ma sœur est venu me le faire jarriver a peine a me laver je n'arrive pas à m'alimenter que des fruits qui passe et les oeufs dure je me force. Je suis a la base une vrai warrior j'ai jamais était en manque d'énergie commee ça même sous fumette j'avais plus la pêche que ça.

A celle et ceux qui lise c'est possible je suis pas bien mais je retournerai pas dans cette adiction. En vous lisant tous je me rend compte que je doit juste tenir le cap encore quelques semaine me forcer à bouger sortir marcher .

Merci a vous pour toute la force que voud donner la j'avoue ce matin je perdez espoir en moi-même.
Vous lire ma redonner espoir et même donner de énergie pour méditer un peu.

Un Merci infini on va y arriver on va gagner et niquer cette merde .

Paupau08 - 26/08/2023 à 20h57

Bonjour,

D'abord merci pour vos messages c'est rassurant.
J'ai 22 ans je fume depuis 19 ans tous les jours en ayant augmenté les doses au fur à mesure pour chercher plus d'effets.
Ça fait maintenant une semaine que j'ai arrêter je ressens aucun manque mais j'ai une pointe au cœur aussi et le fait de lire que ça arrive à quasi tout le monde me rassure

---

Regui - 02/09/2023 à 02h33

Bonjour merci à vous pour vos témoignages j'ai 27 ans je fume depuis 6 ans ça fais un mois d'arrêt maintenant c'est pas la 1er fois que j'arrête mais cette fois j'oublierai jamais, mais qu'es qu'ils ont foutu dans le chite ces dernier temps ces connerie de filtrer et cali je regrette amèrement d'avoir consommé cette m*** je deviens fou j'impression que je vais faire un avc ou que j'ai une maladie grave que personne arrive à détecter pareille j'ai tout comme vous (gêne poitrine, bras gauche) je fais des crises de panique je crois que je vais mourrir ou devenir fou j'essai de relativiser sa ce calme pdt quelque jour mais parfois sa réapparaît vos messages m'ont fais du bien force a nous

---

Enkoo - 05/09/2023 à 11h05

Bonjour Regui et à tous, je te rejoint la dessus et sur ce que tu vies à l'heure actuelle, étant dans le même état et dans ma 5ème semaine, j'ai eu la curiosité de regardé justement le cannabis/beuh dans le temps, l'évolution de la merde mis dedans et j'étais tombé sur ça:

""La teneur moyenne en THC de la résine de cannabis a plus que doublé en dix ans, passant de 12,3 % en 2011 à 30 % en 2022, tandis que, dans la même période, celle de l'herbe a progressé de 34,6 % (de 10,4 % en 2011 à 14,0 % en 2022).""

tu te dis "ah ouais quand-même" perso, ce n'est qu'une motivation en plus (toutes motivations supplémentaire est bonne à prendre) courage et force à toutes et à tous

---

FreezeB34 - 05/09/2023 à 23h08

Bonsoir à tous,

Il est l'heure d'apporter ma contribution. Je veux redonner espoir à toutes les personnes qui traversent une période difficile dans leurs vies à cause du sevrage ou pas d'ailleurs…

J'ai 33 ans je suis père de 3 enfants et j'étais consommateur de cannabis de 18 à 25 ans. Je fumais entre 10 et 15 grammes par semaine parfois plus avec les week-ends. J'ai décidé d'arrêter de fumer suite à un gros bad trip durant ma 25 ème année et puis j'allais devenir père l'année d'après donc je voulais en finir avec la dépendance. Comme beaucoup le sevrage a été catastrophique. Perte d'appétit perte de poids cauchemars crise de panique bref la totale… mais ce n'est pas encore la que les choses sérieuses commencent…

Les mois passent je reprend un peu du poil de la bête et alterne petite période d'angoisse de douleur sortie tout droit de ma tête ect … et

période d'accalmie… ça s'en va et ça revient mais je vie avec ce n'est pas trop handicapant pour l'instant donc je ne m'attarde pas là dessus.

Les années passent et ce n'est qu'un lointain souvenir… MAIS à l'aube de mes 30 ans je fais LA connerie de ma vie… un soir en déplacement seul à l'hôtel je décide de fumer un petit joint que j'avais récupérer une semaine avant à un ami à moi… et là catastrophe le pire bad trip de ma vie, je tape une crise de panique de fou furieux j'ai l'impression de mourir de devenir fou.. je suis au dernier étage de l'hôtel et je commence à avoir des pensées intrusives obsessionnelles je me dis que je fais sauter par la fenêtre je me met nu me douche à l'eau froide, je pleure… vraiment un enfer ! Je finis par me calmer et je trouve difficilement le sommeil… malheureusement les choses ne vont pas s'arranger je m'étais dis qu'après une nuit de sommeil et n'ayant plus de THC en activité dans mon cerveau cela devrait aller mais ça ne s'est pas du tout passer comme ça…

A mon retour chez moi je sens que quelque chose ne vas pas j'ai la boule au ventre j'angoisse tout le temps le coeur qui palpite je me réveille la nuit j'enchaine les crises d'angoisses. Je ne dis rien à personne je garde pour moi mais au bout de 3 semaines c'est finis je craque l'angoisse permanente le manque de sommeil la perte d'appétit et en plus s'ajoute à ça des pensées obsessionnelles dans ma tête (que mon docteur expliquera par la suite comme des TOC connus sous le nom de phobie d'impulsion)

Je tombe en dépression et finis par consulter car je ne peux plus aller travailler je suis en crise anxio dépressive d'après le docteur Je pleure toute la journée je n'ai plus le goût à rien ma femme mes enfants … je suis mort de l'intérieur je prie dieu de m'enlever la vie si je dois rester comme ça encore longtemps je suis déjà à 3 mois dans cette spirale infernale. Le médecin veut m'envoyer voir un psychiatre me prescrit des anxiolytiques c'est l'électrochoc pour moi je suis dévasté. Au pied du mur je me dis que je n'ai plus le choix sinon je vais crever avant mon 31 ème anniversaire…

Étant croyant et pratiquant je me tourne vers Dieu et le supplie de m'aider car sinon je vais devoir me tourner vers les médicaments et tout ce que cela implique (j'ai depuis énormément peur de l'addiction) et j'ai peur de vouloir en finir avec la vie …

Alors le lendemain je me suis réveillé et j'ai pris la décision de ne plus combattre mon anxiété ma dépression je me suis dis que j'allais vivre comme ça faire le maximum pour ma famille mes enfants et qu'il me fallait accepter l'épreuve que je traversais et j'étais persuadé qu'un jour tout aller revenir à la normale… alors les jours passent il y a des mauvais et des très mauvais jours.. et chose étrange plus j'accepte la situation plus les jours très mauvais se font rare jusqu'à même laisser apparaître de belle journée sans crises d'angoisse sans pleurs sans tristesse.. au bout d'un an c'était finis j'avais traversée cette tempête..

J'ai 33 ans aujourd'hui les amis je n'ai plus AUCUN trouble psy ou physique.. je suis redevenu l'homme que j'étais avant tout ça confiant et heureux je n'appréhende plus les crises d'angoisse si je sens arriver je laisse faire et pouuuf ça disparaît je me sens bien délivré et sevré de toute mes addictions tabac, cannabis et même caféine !

Ne désespérez pas croyez moi tot ou tard les choses vont rentrer dans l'ordre. Ne laissez pas une mauvaise passe dans votre vie vous faire croire que votre vie entière est foutue svp c'est très important.

ACCEPTER ce qu'ils vous arrivent en gardant à l'esprit que l'après sera magnifique vous serez grandit et plus fort ! Cela prendra 6 mois 3 mois 1 an … le temps qu'il faut mais ce n'est pas votre vie qui se dessine de cette façon. Un jour ce ne sera qu'un mauvais souvenir croyez moi croyez en vous accepter ce qu'il vous arrive et aller de l'avant faites vous aider si besoin parlez en si vous pouvez à un doc un psy un confident de confiance qui ne vous jugera pas.

Pour résumer accepter, soyez tolérant avec vous même et croyez en vous et votre avenir

J'espère du fond du coeur avoir aidé ne serait-ce qu'une seule personne en ayant posté ma petite histoire.

Regui - 24/10/2023 à 05h22

3 mois de sevrage ça commence à ressembler à quelque choses lol, j'ai réussi à sortir de mon lit revoir des amis j'essai de vivre avec cette espèce de peur de crever m'a vison es légèrement modifié la nuit l'impression que tout es faux ou que mon corp m'est étranger, apparement c'est normal du à un bad trip que j'ai eu j'ai étais naze d'avoir jouer avec ma santé fallait bien que je paye le prix de ce choix bidon qui me ressemble pas du tout, j'étais jeune c'était pas fais pour moi avant cette drogue j'avais tout aujourd'hui j'ai plus rien chez moi on dit te moque pas des erreurs des autres sinon tu va les faire je prenais les mecs qui fume du chite pour des Con maintenant regardez mon état lool ça me fais du bien d'écrire ici.
en espérant donner de la force a d'autres qui lisent malgré mes fautes d'orthographe lol moi perso je viens d'un endroit où tout le monde fume, la drogue y es hyper accessible le nombre de personne qui sont devenu barge à cause de ce truc es hallucinant mais on pense tjr que ça arrive qu'aux autres courage et force a vous

---

Sunski - 04/11/2023 à 21h39

Bonsoir à toutes et à tous alors je suis tomber sur cette page car je rechercher un petit peu si je n'étais pas fou mais à priori non pas du tout je me suis vue dans plusieurs de vos message et ça me rassure je fumer quotidiennement depuis plus ou moins un an j'ai arrêter soudainement car tout comme vous pointe dans le thorax je penser que j'allais mourrir tout comme vous aussi plusieurs passage au urgence, un électrocardiogramme qui était nickel rien a déclaré mais toujours ces pointe dans le cœur qui partent dans le bras un coup coter droit un coup coter gauche cela fait mtn 1 semaine et trois jours que j'ai tout stopper ma conso j'ai donner ce qu'il me rester bref…au jour de aujourd'hui j'ai toujours ces douleur qui surviennent crise de panique le cœur qui s'emballe mais je ne lâcherai pas j'hésite à me faire suivre car peur qu'il me « cachtonne » on peut s'en prendre que à nous même on nous a jamais force à fumer mais comme on dit si j'aurai su je n'aurai jamais commence.
J'ai pas j'ai des douleur à l'estomac les médecin mon dit que ça durerai deux semaine trois grand max en tous cas tous ces message me rassure merci

---

sabsab - 02/01/2024 à 20h21

Bonsoir sunski.
T'es pointe dans le côté gauche ou droit sont des douleur intercostale. Et j'ai eu aussi des problèmes d'estomac avec gaz.
Pour tes douleurs à l'estomac prend du caviscon

---

infinity - 04/01/2024 à 22h37

C'est quand même sacrément fou, quand je lis FreezeB34.
Je suis totalement d'accord avec toi, j'ai 26 ans j'ai arrêté de fumer il y'a 6 ans suite à un gros bad trip.

Mon sevrage fut infernal comme le tient, des phobies d'impulsions, une peur de devenir fou, peur de ne jamais redevenir comme avant ou même une peur de devoir me suicider car je ne pourrai pas supporter cette vie.
Je voyais la vie en gris, plus rien ne me faisait rire ni envie.
J'ai refusé les médicaments et me suis tourné vers la méditation + huiles essentielles et le sport.
Ce fut long peut être 6 mois ou 1 an à vrai dire mon cerveau à bien trier cette mauvaise période, j'en ai que des brefs souvenirs.

Et puis comme tu as dit, plus les jours passent et plus on se rend compte que tient "Oh ça fait un moment que j'ai pas eu cette sensation ou cette sale pensée" et ainsi de suite jusqu'à se retrouver tel que l'on était avant tout ça.

J'en parle de manière assurée mais devinez qui s'est laissé avoir par les cannabis de synthèse ?
Moi il y'a quelques mois maintenant (HHCPO pour ma part).
ça à commencé bêtement en voulant m'amuser en soirée j'ai décider d'aller acheter du CBD à la base, puis le vendeur m'a proposé ce fameux produit sans me prévenir réellement que c'était totalement différent, je me pris au jeu sans même me renseigné sur le net...

J'ai vraiment passé une bonne soirée avec ce produit, à tel point que j'en ai consommé pendant presque 2 mois et ce tous les jours.
Sans problème jusqu'au jour ou mon corps m'a dit stop, donc montée d'anxiété, souvenir de mon bad trip de l'époque, du sevrage difficile etc...

J'ai arrêté il y a un peu plus d'un mois maintenant et même en sachant très bien que tout va passer, que ce n'est que dans la tête etc...
C'est très dur mentalement, les peurs reviennent mais sous d'autres formes comme "C'est du cannabis de synthèse c'est pas comme avant peut être que cette fois ci c'est mort je ne redeviendrai plus qui j'étais" et j'en passe.

Tout ça pour dire, courage à tous! tout fini par passer avec le temps, prenez soin de vous et ne perdez pas espoirs

---

Nass - 06/01/2024 à 01h12

Bonjour à tous je voudrais partager mon expérience également avec. Ous et j'ai les même symptômes que toi et cela fait maintenant 1 ans que j'ai arrêté j'ai fait tout les tests possibles mais rien la vérité c'est que nous sommes dans une angoisse dans une bulle qui nous fait peur mais en vrai le corps et vraiment en train de changer vous savez be fumer 3 grammes par jours le matin au réveil j'étais déjà à 2 joint sans compter les cigarette franchement j'ai arrêté du jour au lendemain sa fait 1 ans pour le cannabis et alors l'enfer plus de sommeil dépression totale anxieux stress mal partout cœur tête bras dos poitrine pas une semaine et alors là je me suis mie à fumé 2 paquet par jour et 4 mois après l'arrêt du cannabis alors que toujours pas bien physiquement et moralement que je me suis dit bon je suis mal malade temps que j'y suis autant arrêté la cigarette aussi je suis aller au laserostop qui depuis 8 mois maintenant que je ne fumé plis de cigarette non plus franchement pour vous dire je suis à 1 ans de souffrance mais chaque jour passé puis haque jour quelque chose me fait plaisir quand même sais de me dire que j'ai réussi et sa c'est la meilleure hose que l'on peut avoir même si je souffre encore aujourd'hui de courbatures douleurs musculaire dort mal alors fatiguée mais j'ai réussi comme dit le proverbe il faut souffrir pour et beau ba la c'est se qui faut se dire
Le corps en vrai quand tu fumé ton corps et mort quand tu arrêt il se réveille le cœur bat vite parce que il se remet en route croyez moi même avec les douleurs accroché vous et regarde le nombre de personnes qui voudrais réussir et ne regarde pas les autre fumeur la seul hose c'est de leur dire d'arrêter car de le dire au gens cela te crée une force

---

Cr7kmb10 - 09/01/2024 à 18h51

Bonjour à tous
J'ai moi même arrêter le cannabis il y a presque 2 mois ainsi que la cigarette je fumais depuis 1 an en assez grosse quantité le cannabis même si j'avais eue des périodes de fumétte avant. Pour la cigarette je fumais depuis l'âge de mes 15 ans. J'ai 20 ans et depuis mon arrêt j'ai des douleurs à la poitrine très souvent j'ai eue deux fois des grosses sensation de brûlure dans le dos des douleurs dans les bras (le gauche surtout) et beaucoup de stress et d'anxiété. J'ai étais deux fois aux urgences prise de sang et ecg normaux les deux fois avec une recherche approfondit de la prise de sang la deuxième fois. Je pensais que c'était grave jusqu'à tomber il y a quelques temps sur ce forum de discussion qui m'a rassurer même si j'ai toujours beaucoup de stress. J'ai également pas mal de douleurs à la tête. Ça m'est aussi arriver de faire deux ou trois crise d'angoisse, beaucoup de palpitations etc… le fait de voir qu'il y a pas mal de gens comme moi me rassure mais ça ne m'empêche pas de stresser malgré tout chaque jour. Si vous avez des solutions je suis preneur. Merci de vos réponses

---

nodatac - 10/01/2024 à 17h55

Bonjour CR7,

Prends tu des médicaments ?

C'est très bien de prendebces décisions à ton âge. Au mien (44) c'est nettement plus hard.

Sois fier de toi.

N'hésite pas à remonter le fil sur tu as des questions précises. Les modérateurs sont là aussi et connaissent bien le sujet.

Bon courage. On est là

Cr7kmb10 - 10/01/2024 à 21h22

Bonjour nodatac, non je ne prend aucun médicament je ne préfère pas même si pour l'instant on ne m'en a pas prescrit je ne veut pas quitter une drogue pour en avoir une autre… par contre je vais prendre rdv chez un cardiologue au cas où pour être sur

---

infinity - 13/01/2024 à 18h42

Yo Cr7, va voir un cardiologue pour être sur effectivement on ne sait jamais.

Mais! De mon point de vu c'est surtout le stress qui te produit ces effets la, je suis passé par la lors de mon 1er arrêt du cannabis y'a 6 ans, faut savoir que ça rends vachement parano le THC voir même hypocondriaque.

J'en suis a mon 47éme jour d'arrêt et j'ai encore des symptômes du genre, surtout la gêne dans la poitrine côté gauche mais je sais ce que c'est, l'ayant déjà vécu auparavant.
Essaye de te détendre quand tu ressens ces symptômes, il ne va rien t'arriver de grave t'en fait pas, je pense que c'est le temps que tout se remette en place dans la tête, on se rend pas compte mais chaque jours on avance sans trop s'en rendre compte.

courage ça va le faire

Namor - 27/01/2024 à 05h05

Bonsoir à tous,
Cela fait exactement 1 semaine que j'ai arrêté de fumer (principalement du shit) après un effort intense juste après avoir fumé 2 joints sur une très courte durée, où j'ai ressenti comme un effet de malaise, cela s'était déjà produit plusieurs fois mais cette fois ci c'était bien pire.S'en est suivi une crise d'angoisse dans la foulée où j'ai bien cru que j'allais y passer, j'ai tt de suite pensé à une crise cardiaque car au final les symptômes sont assez similaire.
Il faut savoir que je fumais depuis mes 15 ans jusqu'à donc mes 26 ans à raison de 3 à 4 par jours depuis mes 22 ans mais beaucoup + avant ça, je pouvais aller jusqu'à 8/10 par j.
Je vie un enfer depuis cet arrêt brutal, j'ai arrêté la cigarette également malgré que je vapote encore un petit peu pour combler le manque de nicotine. Les symptômes principal étant une sensation d'étouffement permanente, une fatigue intense mais surtout des palpitation (80/100 au repos et à peine debout cela augmente, après avoir monté les escaliers je monte vite à 120 voir 140). Je suis quelqu'un qui n'était jamais stressé de base et mtn je stress pour tout, je deviens obsédé à idée que j'ai un problème cardiaque ou pulmonaire.
Mes proches essayaient de me rassurer en me disant que le sevrage me provoquait de l'anxiété mais rien n'y faisait, n'ayant jamais rien ressenti de tel je n'arrivait pas à concevoir que tout cela était à cause de l'arrêt de cette consommation il est vrai plutôt excessive.
J'ai l'impression que je peu mourir à chaque moment, à chaque effort et c'est devenu obsessionnelle, même quand j'essaye de me changer les idées rien y fait j'y pense inconsciemment.
Le partage de vos expériences casi similaire à la mienne me rassurent énormément, c'est pour cela que je fais ce post (première fois que je partage sur un forum) je vous suis énormément reconnaissant, ça me fais un bien fou de me dire que je ne suis pas le seul à vivre ça.
Je n'ai aucune envie de reprendre, les anxiolytiques m'aident à passer les plus grosses crisses d'angoisses, malgré que ça ne les empêchent pas de revenir dans dans la journée ou le lendemain.
J'ai hâte que tout ça soit terminé, et que ce soit de l'histoire ancienne, je pense que je suis qu'au début mais maintenant je me sens moins seul et ça me motive encore + à ne rien lâcher.
Je pense avoir fais le bon choix d'arrêter, je pense que NOUS avons fait le bon choix, la bonne santé physique comme mental est devenue ma priorité. J'ai hâte de pouvoir refaire du sport (j'attend de récupérer du souffle ect) , de pouvoir ressortir sans angoisser à l'idée de me sentir mal, cela fait qu'une semaine et ça me parait déjà être une éternité au vu de l'intensité des symptômes.
Force à nous et encore merci, vos commentaires m'ont énormément rassuré.

Coeur sur vous !

ELM - 04/02/2024 à 22h01

Bonsoir , j'ai 31 ans , j'ai arrêter et repris le cannabis a plusieurs reprise . C'est a chaque fois la meme choses .. crise d'angoisse douleurs dans le bras , pointe au coeur , sensation de mourrir ... c'est horrible .. cette drogue est un fléau qui nous laisse croire que c'est une drogue douce , c'est faux .. j'ai une théorie mais elle n'engage que moi : on ne peux pas consommer de cannabis tant que tout ne vas pas bien dans notre vie . Si on est deja a tendance anxieu , qu'on a pas forcement une situation financiere , familliale , professionnel stable , la consommation et ou le sevrage s'avere compliqué . Cependant je conseil a tous d'arrêter et de se mettre au sport . J'ai arreter plusieur fois plusieurs mois . La ca fait 2 semaines ; douleurs bras gauche , pointe au coeur douleur dans la cuisse . Une impression de douleur qui se deplace dans le corp .

Bref a chaque fois que j'arrete je me retrouve dans ce chat ... lol j'espere ne pas reprendre mais lon activité pro fait que je suis plus propice a fumé ... aujourd'hui je laisse mon avis en esperant que ca va vous rassurez moi qui suit la pour me rassurer moi meme

Prenez soin de vous .

Ad93 - 19/02/2024 à 23h24

Bonsoir a tous,

J ai 30ans, je suis une personne anxieuse et suite a des grosses crises d angoisses du a un abus de cannabis j ai fait des allées retour au urgences du novembre a debut Janvier 2024.
Suite a cela j ai décidé de tout arreter sans substitut cannabis et tabac depuis le 21 janvier 2024, mais quel enfer...
Au début tout allé bien les 3 premiers jours surement car j avais encore de la nicotine dans le sang mais la sa va faire bientot 1mois et ce qui est très étrange c est que j ai cette sensation de manqué d air, pas le matin tout vas bien mais passé des tranches hotaires comme 13h , 17h, 23h c est vraiment la merde. Un coup j ai l impression de manqué d air, un coup coup j ai des sortes de crampes/douleurs au ventre coté gauche, je suis casiment souvent fatigué et je ne m endors pas avant 3/4h du mat....
Je fumais depuis mes 19ans environ 2grammes de cannabis par jour et un paquet de 30g de tabac me faisait 2jours...
J ai passé un prise de sang assez complète c etait ok, une radio thorax c est ok et jeudi j ai un scanner avec injection thorax/abdopelvin et ma hantise c est d apprendre que j ai une BCPO....
Je n ai pas les poumons qui me piquent quand je respire, quand j essaye de courrir j ai cette impression de respirer a plein poumon mais passe l effort je me sens vraiment pas bien...
J espere que cela va passer et que j aurai rien

Bibikh - 20/02/2024 à 18h45

Bonjour je suis reelement émue en vous lisant
ça fait 1 moi que j'ai arrêter cogarette et cannabis je fume depuis 10 ans à raison de 7-8 joint par jour cetais vraiment mon exutoire
Des l'arrêt j'ai ressenti EXACTEMENT les meme symptômes que vous citez, je suis aller 3 fois au urgence voir cardiologue etc tout le monde me disait que javai rien, aujourd'hui j'ai lut des gens qui ont les meme symptôme que moi et ça le fait vraiment plaisir d'enfin voir que je ne suis pas fou alors ça me motive encor plus à tenir avec le temp ça ralenti ces sensation que je vais faire ue. Crise cardiaque êtc je pense que ma meilleur des choses serai de travailler et de s'occuper lesprit en fesabt une chose qu'on apprécie
En tout cas merci pour vos témoigner grâce à vous je sais enfin ce que j'ai, j'étais à deux doigt de devenir fou mais voir que beaucoup de personne vivent la meme choses m'a re motiver merci 1000 fois

---

Ad93 - 26/02/2024 à 17h56

Salut bibi,

Est ce que quand tu manges genre apres le repas ta mal au ventre, ventre gonflé ?
Amicalement

Nesurix - 01/03/2024 à 03h41

Salut maintenant 3/4 mois que j'ai arrêté.
J'ai 23 ans et je fume depuis mes 15 ans quotidiennement ca fait plaisir de voir qu'on est pas seuls dans cette merde.

Je ressens encore les symptômes gênant douleurs thoraciques fatigue ect mais je sens que ça passe petit à petit.

Ad93 j'ai aussi l'impression d'avoir le ventre gonflé après des gros repas ou mal bouffe.

Pensez vous qu'il est possible de refumer occasionnellement (soirée, voyage) sans risque ? J'ai déjà essayé avec des micro dosages ou tirer une latte sur le joint d'un pote mais j'ai l'impression d'avoir comme une sorte de rejet.

Tanpis si je dois arrêter complètement mais j'aurais aimé pouvoir fumer un joint de temps en temps sans avoir peur de refaire une crise d'angoisse ou autre.

Force à vous pas facile de stopper cette addiction mais c'est pour le mieux.

Lenesator - 01/03/2024 à 15h15

Bonjour tout le monde j'ai exactement les mêmes symptômes que vous sa a commencer par une crise de panique quand j'étais sous stupéfiant, j'ai dit que j'en toucherais plus, puis j'ai suivi de la nicotine et depuis j'enchaîne les crises d'angoisses les pleurs, douleur thoracique, au cou, au dos, à la tête, c'est insupportable j'ai l'impression qu'on peux pas sortir de ça et de voir que pleins de gens le vie aussi sa fait du bien ! Pour répondre à ta question Nesurix je me suis poser la même mais je pense que le fait à chaque fois qu'on va se dire est-ce que je vais faire une crise? En voulant en fumer un ou même quelques taffe fera obligatoirement re sortir cette crise d'angoisse..

Ymts - 01/03/2024 à 17h22

Bonjour tout le monde,

Cela fait maintenant presqu'un an que j'ai écris sur ce fil.

Soyez rassuré, les symptômes vont s'estomper au fur et à mesure. N'hésitez pas à vous faire accompagner par des médecins spécialisés, à consulter des psy également pour vous aider dans votre sevrage.

Pour ma part, j'ai suivi une psychothérapeute pendant plusieurs mois et ça m'a fait beaucoup de bien. En parallèle, je prends des antidépresseurs à très faible dosage. Et ma vie a changé.

Je suis en train d'arrêter progressivement ce traitement et je me sens beaucoup mieux. Plus aucune douleur physique, plus de pensée négative.

Parlez-en, c'est important.

Bon courage

Ad93 - 01/03/2024 à 18h55

Bonjour,

Nesurix je te conseille de pas retoucher a sa car moi avant d arreter tabac et cannabis le 21 janvier, le 2 janvier suite a ma grosse crise d angoisse alors que j avais rien changé dans mes habitudes de conso, j avais tenté de refumer juste une clope et bim je suis reparti en crise...

Oui exactement Lenesator je ne tenterai jamais le diable...????

Moi sa va faire 1 mois et demi, je galère toujours a dormir car peur de manquer d air au moment de dormir... J ai plus trop de douleur thoracique parcontre la problématique c est que quand je mange comme tu dis Nesurix quand je mange trop peu de temps après j ai mon ventre gonflé avec des sortes de douleurs aux intestins ou c est jamais le meme endroit enfin bref prions que sa passe....

Et vous vous avez ce genre de symptomes apres avoir mangé ,car c est pas évident...

Nb03 - 02/03/2024 à 12h37

Bonjour tout le monde.

J'ai arrêté le cannabis comme la plus part d'entre vous après une grosse crise d'angoisse après avoir fumer un join. Il fait savoir que je consommais depuis 7 ans quotidiennement. C'était fin décembre donc il y a 2mois environt et depuis pareil, douleur thoracique , douleur dans le dos dans le bras gauche , maux de tête régulier, grosse fatigue , sensation de ne réussir à prendre ma respiration complètement. J'ai pris rendez vous chez un cardiologue qui m'a dis que tout allais bien au niveau du cœur mis à part un peu de tachycardie par moment mais probablement du au stress de ces événement car comme vous j'ai l'impression de faire une crise cardiaque à chaque douleur j'ai des grosse monter de stress et cela n'arrange en rien la situation.
Les seul moment où je ne ressent aucune douleur c'est lorsque que je suis concentrer sur une tâche ou que je fais quelque chose que j'aime et qui me vide la tête.
J'ai quand même l'impression que les douleurs commence à diminuer à fil du temps et je garde espoir car c'est vraiment un enfer et je me réconforte dans l'idée d'avoir arrêté cette me*** car vraiment ça nous détruit petit à petit et le corps doit apprendre à revivre sans.

Ad93 : pour t'aider je te conseil d'acheter un oxymetre de poche en pharmacie, ça te donnera ton taux d'oxygène dans le sang et cela pourra te rassurer car comme toi j'ai dès sensation de ne par réussir prendre complément mon souffle mais ma saturation est normal donc c'est sûrement dû au stress et à l'anxiété suite à l'arrête de cette mer** qui nous déconnectaient de la réalité. Et aussi à ta place je ne retoucherais plus du tout à ça même une fois de temps en temps tu as arrêter reste sur cette voie.

Force à vous tous car c'est vraiment pas facile d'arrêter cette merde mais dites vous que le plus dur est fait et ça devrait bien se passer !

Ad93 - 04/03/2024 à 12h39

Merci Nb03 beaucoup merci !

En effet sa fait 1 mois et demi maintenant et je pense exactement comme toi.

J ai retrouvé l appétit, et oui quand je suis occupé je manque pas d air ta raison !
C est vraiment dans des periodes ou je suis seul mais c est quand meme beaucoup mieux que les 15 premiers jours !
Je reprends du poids petit a petit je suis grave content et le 6 j ai cardiologue au cas ou.

J espere que tu vas bien !
Merci de ton com sa m a grave rassuré
Amicalement
Ad

Lenesator - 04/03/2024 à 16h34

AD93, oui, moi je sais que mon infirmier m'a dit de plus jamais y toucher depuis mes crises d'angoisses à cause de cette me… sinon je resterais percher dans ce trucs là, soyons plus fort que ça, un conseillé sortez ne RESTER PAS ENFERMER, prenez du vrai air frais, faite du sport de la méditation entouré vous de bonnes personnes, écouter de la musique faite une passion, penser à ce que vous avez fait pour vous depuis l'emprise de cette dro****? Une passion cacher? Découvert la, découvrais vous, mais garder en tête que la vie est faite de passage, et celui là est plus dure que les autres, mais quand on garde en tête qu'on veux y arriver, qu'on VA y arriver on peux arriver à tout ! Gardons la tête haute et servons nous de cette erreurs pour ne plus jamais la faire et évoluons vers le meilleurs, on est entrain de passer le plus dure pour vivre le meilleur derrière, courage à tous le monde on peut le faire, ON VA LE FAIRE. ????

Bibikh - 04/03/2024 à 16h51

Salut Ad93

« j'ai aussi l'impression d'avoir le ventre gonflé après des gros repas ou mal bouffe. » jai exactement le même symptôme je dirait même que c'est un des dernier symptôme 1 moi et 1 semaine après l'arrêt j'ai pris rdv chez le médecin car dès que je mange dehors fast food

ou restaurant et que je suis rassasier j'ai le ventre gonfler et j'ai une douleur à gauche du nombril quand je respire fort je suis obliger de prendre un spasfon pour enlever la douleur
Alors je vais aller voir lé médecins et je te donnerai des nouvelle je vais le voir le 6 mars

Je vous laisse quelques tips qui me soulage lors de crise : je vais faire un tour de trottinette ça occupe l'esprit et tu te focalise sur autre chose(conduire, faire attention au bosse etc)
J'écoute de la musique à fond lol mais ça permet aussi d'occuper mon esprit
Je vais manger dehors avec des amis le fait d'être en groupe et de se faire plaisir aussi me fait oublier,
N'ayez pas peur d'aller faire un Footing je redouter de reprendre le sport jusqu'àu jour ou j'y suis aller et que j'ai vue qu'il ne se passer rien
Voilà pour moi 1moi et 1 semaine après l'arrêt total j'ai repris des kilos j'ai tjrs des petite pointe au thorax mais c'est rien comparer au début, alors surtout ne lâchez pas continuer de témoigner avec détails vos symptôme dans ce forum
Merci Encor une fois pour tout vos témoignage c'est le meilleur remède pour ma part de vous avoir lut sans vos témoignage je pense que je serai devenu fou voir que bcp de personne ont exactement les mêmes symptômes et que certain en ont guérit plusieurs mois après ça motive bien plus qu'un médecin ou qu'aller urgences !
Force à vous les amis on va le faire !

Ad93 - 05/03/2024 à 13h51

Salut Bibi !

Ton message est super rassurant car je me retrouve tellement la dedans ! Le plus drole c est que j ai médecin le 7 mars ????

Tient moi au courant de ce que sa donne ton doc
J ai également repris des kilos je suis content
J ai cardiologue demain histoire de vérifier mon souffle et je sens que j aurai RAS et je reprendrais le cardio

Je pense que pour le ventre c est normal, au début du sevrage on mangeait moins voir pas du tt du cp l estomac s est rétrécis et puis le fait qu on est retrouvé l appétit ba on a mal a chaque fin de gros repas ????
Pour les douleurs thorax moi j ai fait scan avec injection Thorax/abdo/pelvien il avait rien trouvé donc je pense les douleurs c est juste du stress.

En tt cas tient moi au courant de ton médecin je ferais de meme.
Biz

Ad93 - 05/03/2024 à 22h06

Re Bibi,

J avais oublié de te demander oui ta toi aussi le ventre gonflé quand tu bouffes mais sa t arrive d avoir tres souvent des gazs genre apres les repas ?

Amicalement

Bibikh - 06/03/2024 à 09h31

Re Ad93

Souvent des gaz, des ballonnements, j'ai pris des médicaments par rapport à ça presci par mon médecin et j'en est plus autant qu'avant gt essouffler aussi au moindre effort avec le temp je le suis moin jai moin de gaz et ballonnement aussi le problème qui persiste ces celui qu'on a évoquer plus haut le mal au ventre après la malbouffe ou un repas copieux

---

Bibikh - 06/03/2024 à 13h10

Ptit update le médecin m'a dit que c'est des problèmes dé digestion rien de grave elle m'a fournit du gâviscon donc je m'inquiète pas j'en est marre de m'inquiéter pour rien lol aller bon courage les amis bientôt la fin de cette enfer je le sent courage à nous ad93

Ad93 - 06/03/2024 à 15h11

Re Bibi,

Je suis super content pour toi.

Moi je suis allé chez le cardio ce matin RAS, mon coeur demande a faire du cardio car depuis le sevrage j avais stop toute activité sportive

Demain j ai medecin a mon tour et cette fois ci pour mon ventre lool Je suis curieux de ce qui va me dire.
Il t avais donné quoi avant le Gavisco pour les gazs etc ?
amicalement
Moi sa fait 44 jours sevrage tabac et cannabis

Maldiroc - 06/03/2024 à 19h11

Hello la team,
Je voulais donner un peu de nouvelles car je vois vos commentaires défilés sur ma boîte mail et je n'avais pas pris le temps de le faire !
J'avais posté en août 2023 par rapport à un arrêt difficile avec les mêmes symptômes que la plupart d'entre vous. J'ai fini par m'en sortir au bout de 3 semaines assez compliquées. J'ai eu une fin d'année assez chargée avec le travail ce qui m'a permis de ne pas y penser plus que ça je peux pas dire que j'étais obsédé à l'idée de fumer je n'y pensais franchement pas sauf à quelques instants mais l'envie passait très vite et surtout j'ai retrouvé plein de points positifs qui ont contre tout ça : le goût de la nourriture un bon sommeil (même et surtout l'impression d'être là avec les gens qui m'entourent et d'être beaucoup plus épanoui
J'ai vu un commentaire parlant d'une possible reprise. Alors perso j'ai refumé y'a pas plus tard qu'une semaine pendant 3 4 jours d'affilé à raison de 1 joint par jour après 7 mois d'arrêt
1) j'ai passé de très mauvaises nuit de sommeil
2) j'ai pas aimé la defonce je me posais pleins de questions et tout (pas en mode bad trip j'en ai d'ailleurs jamais fait avec le cannabis mais en mode est ce que demain je vais avoir la même chose que y'a 7 mois)
3) j'ai bien eu le même effet de sevrage que y'a 7 mois mais ça s'est fait sur genre une soirée 2 jours après avoir arrêté par contre il m'en reste à la maison et j'arrive à ne pas fumer et à ne pas y penser donc je pense que c'est pas en refumant 1 joint ou 2 que tu vas reprendre une grosse consommation derrière (enfin en tout cas dans mon cas)
Conclusion faites comme vous voulez mais moi perso j'ai une pointe de seum de me dire que j'ai arrêté pendant 7 mois j'aurai pu faire bien plus !
Voilà voilà bonne soirée et courage !

Ad93 - 22/03/2024 à 02h19

Des nouvelles de vous les zamis ?

Avez vous des symptomes encore ? Surtout au niveau intestinal ?
Si non qu aveez vous fait ?

Amicalement

Nesurix - 04/04/2024 à 01h58

Salut j'espère que vous allez bien perso ça va beaucoup mieux.

Après 6 mois de sevrage je ressens quasiment plus aucuns symptômes de gêne ou autre.
C'était pas facile mais ça va passer faut pas baisser les bras ou s'enfermer dans chaque répercussions du sevrage. Ça reste très mental plus on y pense plus on le ressent.

Force à vous la team on est ensemble oubliez pas le sport et de pratiquer des activités qui vous font kiffer en général !

Ad93 - 04/04/2024 à 18h40

Bonjour Nesurix,

Merci d avoir pris le temps de nous répondre. As tu connu également des épisodes ou t avais l impression d avoir pas des douleurs au ventres mais comme des gènes mais que cela s estompe et reviens de temps en temps ainsi que de pas avoir l impression de prendre ta respiration au maximum ?
Me concernant moi ca fait 73jours que j ai stop tabac et weed et franchement j ai repris du poids, de l appétit et je dors bcp mieux.
Juste parfois des sensations au niveau du ventre et quelques moments ou quand je me focalise sur ma respiration pas l impression tout le temps de la prendre au max.
Merci de prendre le temps de me repondre
Bonne journée a toi

Lenesator - 05/04/2024 à 10h46

Salut Ad93,
Franchement j'ai quelques douleurs comme toi au même endroit, je pense que c'est l'anxiété ou le manque de ton corps qui se crispe dû au sevrage, pour ma part c'est le cas j'ai le corps tout tendu et il me le fait bien comprendre j'ai des noeuds de la tête au pieds qui me font des migraines affreuses tous les jours, comme il l'a expliquer il faut faire du sport des activités qui te change les idées quand c'est le cas et ne fait pas pensée ton cerveau il n'aime pas la négation, sa va passer surtout si tout tes test son positif t'inquiète pas sa prend juste du temps, moi j'ai fait des électrocardiogramme, prise de sang RAS alors que je penser être cardiaque avec toutes ses douleurs thoraciques etc, au final j'ai combattu le mal par le mal, je suis allez à port aventura j'ai fait des attractions de zinzin, je suis encore là pour t'en parler donc effectivement les résultas sont bon je suis pas cardiaque mon cerveau l'a enregistré .
C'est mon expérience je ne dit pas qu'il faut la reproduire ! Mais sache que si t'es exam sont bon, il faut que tu lache prise et sa ira de mieux en mieux, et y'aura des moments où tu ressentira des symptômes d'autre non, faut tenir le coup ! Soit fort

---

Ad93 - 05/04/2024 à 13h33

Bonjour Lene,

Merci pour ton message d encouragement !
Il est vrai qu avec du recul je vais beaucoup mieux ????
Je vais suivre ton conseil je ne lachrai pas !
Sa fait combien de temps que tu es en sevrage ?
Amicalement

Nesurix - 05/04/2024 à 15h19

Pour répondre à ta question Ad oui j'ai encore parfois des symptômes du genre de ceux que tu as cité plus haut. Personnellement je n'ai pas arrêté la clope mais je ne pense pas que ce soit lié je pense juste que c'est une question de stress angoisse comme j'ai pu le lire dans plusieurs commentaires plus haut.

Lenesator - 05/04/2024 à 15h58

Ad93,
Oui avec le temps on surmonte ça, moi sa fait 1 mois tabac, THC, j'ai pleins de symptômes mais chaque jours je sors je voie mes amis, ma famille, je ne reste surtout pas chez moi une seule fois, tisane le soir bouillotte la ou j'ai mal, et méditation pour m'endormir le soir, jeu de société avec ma femme j'évite les écran les choses stressante ou énervante genre jeu vidéo ect alors que j'étais une grande amatrice de ça, pour allez mieux faut se donner les moyens tu y arrivera tqt !

Ad93 - 05/04/2024 à 16h21

Re Lene et Nesu

On se tient informé ici de notre servrage Restons actifs pour qu on puisse s encourager
Bisous les zamis

Satanas - 09/04/2024 à 20h03

Salut à tous,
Je vous ai lu et moi ça fait 2 mois que j'ai arrêté suite à grosse crise de panique et dépersonnalisation… j'ai encore quelques crises de panique… mais ça commence à aller mieux j'ai un neuroleptique mais voilà j'ai l'impression que je suis en dépression. En gros je me suis faite opérer donc je suis chez moi déjà depuis 2 semaines et il me reste encore 2 semaines à rester chez moi (je peux pas faire de sport, je marche pliée en deux donc pas de marche…) et j'ai envi de rien à la maison télé, libre etc activité rien ne me fait envie et je me demande si ça vient du sevrage mais je me dis 2 mois c'est long déjà. Est-ce que c'est arrivé à quelqu'un ? J'en peux plus de m'ennuyer comme ça

---

Lenesator - 10/04/2024 à 10h33

Salut, moi c'est en janvier que je me suis faite opérer d'un kyste pilonidiale donc en bas du dos aussi, c'est là que j'ai commencé le sevrage, je suis rester 2 mois à la maison comme toi car je ne pouvais pas marcher, tout allez bien, et justement moi aussi c'est après vers les 2 mois que j'ai commencer à ressentir de la dépression et beaucoup d'anxiété, et oui c'est liée normalement après c'est toujours bien de consulté on est pas médecin, mais moi je sais que ma psy me dit que c'est la chimie de ton cerveau qui se remet en place pour apprendre à revivre sans.. ! Courage à toi

---

Satanas - 10/04/2024 à 13h25

Lenesator merci beaucoup pour ta réponse. moi aussi j'ai un psy je le vois la semaine pro mais je passe un peu par toutes les émotions mais vraiment l'ennuie est mon pire ennemi, et j'ai envi de rien (lire, télé etc…) je tourne en rond comme un poisson dans son bocal

---

Lenesator - 10/04/2024 à 15h48

Il est important de ne pas rester trop seule, tu ne peux pas voir amis, famille ?

Satanas - 10/04/2024 à 19h28

J'ai mon conjoint et mon fils de 10 ans avec moi, heureusement sinon ça serait pire

---

Lenesator - 11/04/2024 à 10h27

Effectivement, après l'ennui est évident tu ne sors plus depuis 2 semaines tu a besoin de souffler et de respirer, je ne connais pas ton parcours et ton histoire alors peut-être d'autre choses sont liées et sa tu le verra avec ton psy, mais en tout cas le cerveau et le corps quoi qu'il arrive n'aime pas être enfermer..

Ad93 - 16/04/2024 à 17h35

Salut les zamis,

Alors comment sa se passe de votre coté ?
Moi 3 mois le 21 Avril, plus de ballonnements apres les repas mais bon j ai sensations coté qu on appel intercostales pas méchant car sa dure pas. Parcontre mes selles sont de bonnes couleurs mais elles sont molles surtout le matin... J espere que c est normal dsl si cela vous semble glauque... Bonne journée a vous j attends vos retours sur votre sevrage.

Takuray - 24/04/2024 à 04h48

3 jours que je parcours ce fil de discussion pour m'apaiser.
J'ai 28 ans, je fumais quotidiennement depuis mes 18 ans. Je me suis toujours dit « top, une drogue douce qui apaise mes colères et mes joies »…jusqu'a il y a quelque semaine. Première crise de panique, j'appelle les pompiers, sentiment que je vais caner de par la pression sur mon « coeur » (oui oui grave a gauche entre l'aisselle et le sein bien sur) et des crispations dans le bras gauche. Comme vous, electrocardiogramme etc… normal.
Un peu de honte davoir deplacé les pompier pour un simple bad…
Je suis amateur de drogue recreative (sans addiction) et je pensais avoir une certaine force mentale pour gerer mes bad, mais la c'est d'un tout autre niveau. Je suis retourner aux urgences de moi meme il y a 1 semaine… RAS encore une fois.
Le medecin m'a prescrit de l'atarax en cas de crise, mais le contrecoup ou la descente m'est encore plus insupportable. J'ai egalement de la paroxetine mais je refuse de la prendre.
Je vous remercie infiniment pour vos partage, ça fait peut etre 1 semaine que j'ai mal au thorax et que je stress pour rien. Je vous ecris en sueur apres un reveil brutal a 4h du matin. Vos messages m'apaisent infinement et font relativiser mon esprit et mon corps sur ce qui se passe.
Jimagine que nous payons le contrecoup de toutes les emotions que nous avons refusées de ressentir.
Je m'auto medicamente a partir de ce que j'ai lu ici, le but etant d'apaiser un minimum les symptômes. Je prend 3 diazepam par jours et compte reduire rapidement.
Je ne veux pas d'une autre addiction a long terme, juste diminuer l'intensité de ces moments « Oh bah je vais mourrir la mon coeur explose ».
Encore une fois, merci. Lire ce fil de conversation est la chose la plus thérapeutique que je puisse faire. Des le reveil, avant de me coucher, je me rappel que je ne suis pas seul et qu'il est possible de s'en sortir.
Je vous écrirai a nouveau quand la situation s'améliorera pour rassurer d'autres comme vous m'avez rassuré.
Courage a toutes et tous, cette épreuve nous rendra plus fort et plus vivant.

Satanas - 24/04/2024 à 10h40

Tkt tu n'es pas seul, t'as quand même bien fait d'appeler les pompiers on sait jamais. Tu vas voir avec le temps tout passe. Ça va faire 2 mois que j'ai arrêter la fume et bientôt 1 mois que je fais plus de crise, au bout d'un moment le cerveau oublie. Mais perso je te conseillerais de ne plus fumer, ça c'est dur mais les crises font tellement peur que ça motive. Courage hésite pas à nous écrire quand ça va pas, ça fait du bien d'avoir du soutien.

Cr7kmb10 - 30/04/2024 à 00h32

Bonjour après tout ce temps (j'ai arrêter en novembre) j'ai toujours des douleurs dans le bras gauche de temps en temps des douleurs à la poitrine des fois à la mâchoire ou au cou. Je voulais savoir si certains d'entre vous avait des sensations de chaud dans le pec gauche?