VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊT DU CANNABIS

Par Jijilulu77 Postée le 25/02/2022 21:21

Bonjour, J'ai fumé durant presque 10 ans. Ma consommation a évolué de plus en plus. Je pouvais fumer 10 joint par jours voir plus. Cela fait aujourd'hui 1 mois pile que je ne fume plus du tout de cannabis. Avant ça, grâce à l'aide de mon mari, j'ai consommé 1 seul joint le soir durant 1 semaine. Ce mois a été très compliqué, j'ai eu de forte douleur thoracique. J'ai passé une journée aux urgences où ni la prise de sang, ni l'électrocardiogramme, ni la radio était alarmante. J'ai alors avoué ma consommation a mon médecin traitant, il m'a soulagé avec du valium et un anxiolytique. J'ai pris cela à petite dose et diminué durant exactement 17 jours. J'ai donc pris aucun cachet lundi dernier. Ça été, je transpire énormément la nuit (comme la première semaine d'arrêt). J'ai attrapé une angine (peut-être par vulnérabilité physique avec le traitement). Aujourd'hui, je vais mieux et mes douleurs thoraciques reviennent. Cela était plutôt léger au départ mais ce soir je retrouve cet compression thoracique plus forte. J'ai vraiment besoin d'être rassurée, j'aimerais éviter les substituts. J'espère que j'ai été plutôt compréhensible dans mon histoire. Merci d'avance pour vos réponses.

Mise en ligne le 28/02/2022

Bonjour,

Nous comprenons bien que ce mois d'arrêt ai été difficile à vivre pour vous et que vous souhaitiez être débrassée définitivement des effets négatifs du sevrage, pour profiter du résultat de vos efforts.

Dans la mesure où vos examens de santé sont bons, la compression thoracique que vous ressentez pourrait être liée à un phénomène de forte anxieté provoqué par l'arrêt du cannabis. L'angoisse provoque généralement des symptômes très désagréables (sensation de compression dans la poitrine, d'avoir des difficultés à respirer, transpiration, raideur musculaire, tension..) mais qui n'ont pour autant pas de conséquences grave au niveau physique.

Les effets négatifs liés au sevrage peuvent parfois durer un peu plus d'un mois lorsque la consommation a été importante et dans la durée.

C'est un changement d'habitude important au niveau physique, émotionnel, et il est donc important de vous laisser le temps pour vous habituez à cette vie sans cannabis.

Il n'y a pas réellement de "substitut" au cannabis mais plutôt des traitements pour rendre l'arrêt plus confortable, comme ceux que vous preniez au démarrage et qui ne se prennent pas dans la durée. Il n'y a donc pas de raison que les symptômes négatifs liés au sevrage se poursuivent encore longtemps.

Si jamais vos douleurs devaient persister au cours des semaines qui suivent, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant à nouveau pour éventuellement refaire des examens qui auraient pour but de vous rassurer.

Bien à vous,