© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Mon deuxième sevrage cannabis

Par Profil supprimé Posté le 26/05/2019 à 22h15

Bonsoir à tous,

Je tiens à partager mon expériences de sevrage au cannabis avec vous car j’ai moi même pendant des heures et des heures cherché à me reconnaître dans vos témoignages.

J’ai 22 ans et je fume quotidiennement depuis mes 16 ans. En janvier 2018 j’ai commencé à ressentir de nouvelles sensations très bizarres et très angoissantes, physiques et psychiques (Vertiges, coeur qui battais fort, spasmes à l’endormissement, sensation d’anxiété..). En février 2018, le 03, j’ai un déclic : j’arrête de fumer. Un petit trop brutalement je pense ..

2 jours après, le drame, bras gauche engourdi, douleurs dans la poitrine et dans le dos côté gauche, pour être honnête avec vous j’me suis vu mourrir et j’ai vu ma vie défilée. Étant donné les nombreux problème de coeur dans ma famille, j’ai directement pensé à l’infarctus. Ma copine m’amène d’urgence à l'hôpital et après divers examens et discutions avec le médecin, sa conclusion est sans faille : j’etais en manque de THC et ça m’a déclenché une CRISE D’ANGOISSE, Ah la fameuse ..

Grosse claque que j’ai pris dans la gueule. J’ai été mis sous Xanax pendant 2 semaines, le principes était simple : dès que je ne me sens pas bien, hop un cachet. Et ça m’a énormément aidé car pendant 2 semaines j’etais en guerre avec mon corps (toujours les mêmes symptôme, coeur qui bat fort, spasme en m’endormant, sensation de vertige, déprime, idées noires, etc etc). Passé ces 2 semaines, incroyable comment j’avais changé, je me suis découvert une autre personne, j’etais motivé, je ne m’ennuyais jamais, j’etais Souriant et productif. Bref, au maximum de ma personne. Et c’etait le bonheur pendant 6 mois.

Au bout de 6 mois, étant vraiment revivifié je me suis dis « allez je sais me contrôler maintenant, je peux refumer de temps en temps » .. DE TEMPS EN TEMPS ? Aujourd’hui ça fait 9 mois que je suis retomber dedans, et je refume environ 5/6 joins par jours, je suis redevenu une loque, un déchet.

Pas grave, le joins de trop, hop hop hop remotivé a stopper tout ça. Et je vais vous dire une chose : LES SYMPTÔMES DU SEVRAGE SONT DE NOUVEAUX LES MÊMES. Sauf que j’ai plus de recule face à eux et que je les gère bien mieux que la première fois.

Pour conclure, je tiens énormément à vous rassurer, à te rassurer toi qui également a des douleurs au coeur, à du mal à t’endormir, à parfois même du mal à respirer. À toi qui te sens presque partir et tourner de l’œil quand tu es dans ton lit seul face à toi même, pris de bouffée de chaleur, de crise d’angoisse. Toi qui a sans arrêt cette voix dans ta tête qui te dit « attends, t’es en train de mourrir là, c’est chaud ». Rassures toi, tout ira mieux d’ici quelque semaine, et dis toi bien que OUI, C’EST LA FAUTE AU CANNABIS.

Au bout de mon deuxième sevrage je peux réellement te le confirmer, tout va rentrer dans l’ordre d’ici quelque semaines, et tiens le coup car cela en vaux la chandelle. Tu va devenir un homme bien meilleur, et

pour être totalement franc avec toi, je suis en train d'écrire ce texte car cela m’aide à me rassurer moi-même.

Bon courage et prépare toi à redevenir quelqu’un.

Amicalement, Fab

40 réponses

Profil supprimé - 27/05/2019 à 20h54

Salut , j'ai un peu le meme parcours que toi , deuxieme sevrage aussi pour ma part est mes symptomes sont surtout de la cancerophobie , toi c'est les infarctus , moi les cancers , et mon cerveau est assez malsain parce qu'il creer pas mal de douleurs au quel je trouve pas de reponses ou des auquels j'en trouve sur les vieux forum claqués de doctissimo et tout , meme en y etant preparer j'ai un peu du mal a le vivre quand meme....

Profil supprimé - 28/05/2019 à 09h53

Salut, très content d’avoir des retours sur mon témoignage.

Les symptômes on est d’accords que tu les as uniquement lors du sevrage ?
Si c’est le cas, je pense personnellement que c’est tout dans la tête et qu’il faut vraiment se le dire et les accepter.
Après, si vraiment t’as des doutes, un petit passage à l’hôpital peut être vraiment rassurant et répondre à tes questions.

Courage à toi on va y arriver

Profil supprimé - 28/05/2019 à 13h03

Oui je pense toute ces questions je me les posais pas avant d'arreter de fumer , parfois y a toujours un moment ou je me creer des symptome et ou la crise d'angoisse est presque inevitable...helas

Mais j'y crois (y)

Profil supprimé - 28/05/2019 à 13h14

Je pense qu’il se passe plus ou moins la même chose pour toute personne en sevrage. C’est quand même un choc assez brutal pour le corps et surtout le cerveau, mais rassurons nous : on est tous dans le même combat. D’ici quelque semaine on en rigolera

Profil supprimé - 08/06/2019 à 14h51

Salut à vous !

J'entame mon sevrage depuis 5 jours (Et je ressent déjà la différence) .
j'ai commencé à fumer lorsque mon père est décédé (ça fait maintenant 13 ans qu'il n'est plus parmi nous) .

Je fumais en moyen 6 à 14 joint par jours (ça dépendait de mes finances)

J'ai eu tout les symptômes les 3 premiers jour , je suis donc allé voir mon médecin traitant pour qu'il me prescrit un médicament pour dormir car je dormais au maximum 3h par nuit (je le prend 30 minutes avant dormir et se ne sont pas des somnifères) et j'ai l'impression que j'ai juste le manque qui reviens de temps en temps .

J'ai aussi une grosse envie de vomir quand je sens l'odeur du cannabis , Est-ce normal ?

j'ai aussi l'impression que par rapport à ce que j'ai pu lire sur ce forum , mon sevrage se passe assez facilement

Courage à vous !

Profil supprimé - 10/06/2019 à 05h39

C’est tout a ton honneur !

Au moins l’odeur ne te donne pas envie d’y replonger

J’espère que ton sevrage se passera aussi bien dans le long terme car certaine personnes ressentent ces symptômes 2 a 3 semaines maximum après l’arrêt total !

Tiens nous au courant si jamais tu as besoin dans les jours qui arrivent et surtout TIENS LE COUP !

Profil supprimé - 18/06/2019 à 16h51

Je vis une situation similaire, je fumais environ 2-3 joints par jour, le soir, depuis une dizaine d’années (j’ai 30 ans), au début, c’était récréatif, avec les copains, puis, c’est devenu un produit de détente que je consommais seul devant un petit film ou en écoutant de la musique. Jusqu’à ce qu’il devienne nécessaire (le petit joint du soir comme récompense d’une journée de taf bien remplie). J’avais déjà arrêté à plusieurs reprises pendant certaines périodes et, à part quelques troubles du sommeil, je n’avais jamais rien ressenti d’alarmant. Jusqu’à Il y a 15 jours, un soir, brutalement, alors que je fumais, j’ai fait ce que je ne savais pas encore être une crise d’angoisse (tachycardie, frissons, douleurs dans les articulations, sentiment de perdre totalement le contrôle, agitation... bref, comme si la mort venait sonner à la porte). Cela a duré une vingtaine de minutes. Les jours suivants, j’ai enterré le problème et continué à fumer. Et il y a 10 jours, lors d’un barbecue avec des amis, après 2/3 lattes sur un joint, rebelote, avec une montée progressive cette fois. Je me suis esquissé de la fête et il m’a fallu 3h, quasi en position PLS, pour m’en remettre. De là, j’ai décidé de tout arrêter. Depuis, j’ai fait d’autres crises d’angoisse, mon médecin m’a prescrit de l’alprazolam (équivalent xanax) que je me refuse à prendre mais que j’aime avoir sur moi pour me rassurer. Depuis que j’ai arrêté, je dois dire que ce qui est le plus dur, c’est de reprendre goût à la vie, de se contenter des plaisirs simples, d’apprécier la routine. J’ai du mal à me lever le matin, à me motiver à faire des choses, à avoir des projets... un peu comme si je faisais une dépression. J’ai toujours régulièrement des douleurs dans les articulations, des maux de tête ou une grande fatigue, et je me sens anxieux, fragile. Le pire aussi, c’est qu’on somatise : par exemple, les symptômes d’une crise d’angoisse sont exactement les mêmes au début que ceux de la sclérose en plaques. Pour éliminer toutes causes organiques, j’ai passé un bilan sanguin (bons résultats) et doit passer d’ici 5 semaines un IRM. Je suis toujours anxieux aujourd’hui, il faut dire que cela ne fait que 10 jours à peine que j’ai tout arrêté. Pour ne rien cacher, j’espère vraiment que ce que je traverse est lié à mon sevrage et que je vais me rétablir...

Profil supprimé - 11/09/2019 à 15h59

Toltz je suis exactement comme toi tiens moi au courant pour tes resultats d IRM jai peur dune sclerose en plaque aussi

Profil supprimé - 07/10/2019 à 06h48

Bonjour, j’ai 20 ans et étant en sevrage aussi depuis maintenant 7 semaines j’ai toujours ces symptômes (nausée, fatigue, angoisse, douleur dans la poitrine, bras gauche, douleurs musculaires...) après un bad trip j’ai arrêter brutalement ma consommation (1 bedo chaque soir depuis 1 an) il y a deux jours je me suis rendu à l’hôpital, inquiète de ressentir encore tout ça et j’avais surtout peur de faire une crise cardiaque ou un infarctus... depuis je vis dans cette peur en continue et la peur de m’endormir m’envahit aussi...
quelqu’un a t-il déjà vécu cela ? Merci pour ceux qui m’aideront à comprendre

Profil supprimé - 10/10/2019 à 10h19

Bonjour à tous ,

J'ai comme l'impression que mon parcours ressemble de prés aux votres.

J'ai cessé de fumer canna et clope (20 annés de dependance) et depuis palpitation cardiaque sueurs froides vertiges nausées et vomissements ainsi que tremblements.

Plusieurs voyage aux urgences et malheureusement le coeur s'etait calmé avant els analyses donc rien de revelé.

Je ne suis pas rassuré de retrouver chez vous les memes symptomes que les miens mais comme le medecin me l'a dit tu ne vas pas mourir d'une crise de manque.

Faut il encore qu'il puisse me garantir que c'est bien une crise de manque ,chose qu'aucuns medecins n'a pu faire.

Depuis le 26/09 j'ai arreté tout ça sans substituts et là je teste le xanax pour palier aux crises car les douluers à gauche sont inquietantes pour moi et genere de l'angoise et donc accelere mes palpitations .
J'ai accepté d'etre un accro a cette bonne vieille plante apprecié , chose qui n'a pas toujours été le cas.

Accepté aussi d'ere accro a cette bonne vieille cigarette que je mets dnas ma bouche depuis plus de 25 ans .

Par contre j'en suis totalement degouté et c'est ce qui m'a forcé a arreter.

Le sevrage est tres difficile pour moi et j'en suis meme arrivé a me faire livrer mes courses pour ne pas sortir de chez moi et repasser par lacase bureau de tabac ou pote qui me ferait fumer.
Et oui j'ai remarqué que mes "amis" etaient plus prompt a me faire fumer plutot qu'à m'aider.

Alors je fais un tri dans mes relations et je suis vraiment deçu de mes amis qui me disent sans cess refume et tes symptomes partiront.

Bon courage à tous et bravo à ceux qui s'accroche

Merci Timw pour ton temoignage et encouragements

Profil supprimé - 03/05/2020 à 07h27

Bonjour Timw73,

Je tiens tout d'abord à te remercier pour ton témoignage, il m'est bien utile car je suis en sevrage depuis 2 semaines apres 8 ans de consommation à raison d'une quinzaine de joints par jours, j'entame la troisième semaine, au début ça allait, puis du mal à dormir, reveil en sueur, crise d'angoisses, mal aux poumons, pointe au coeur, du mal a respirer fin un peu tout ce que tu décris, nervosité aussi. La première semaine pour un rien j'avais des idées noires. Maintenant ces symptômes ont casiment disparu, sauf que j'ai des douleurs articulaires et musculaires monstrueuses, ce qui me provoque des angoisses, mais grâce à ton témoignage je réalise que mon corps me reclame simplement sa dose, cela me rassure car c'est pesant la sensation de mal être que le manque provoque. Sinon je vois déjà des améliorations, c'est un peu comme si je changeais de vision, je fais bcp plus attention à ce qui m'entoure, je suis plus heureux au reveil, je me sens plus fort, j'ai retrouvé l'appétit, j'ai bcp moins la flemme, et je commence a me projetter, j'espère que tu as tenu ton deuxième sevrage c'est une belle cochonnerie que l'on consommait. On ne s'en rend compte qu'a l'arrêt en redecouvrant ce que cette substance nous enlève. Et je te redis merci pour ton témoignage il va m'aider dans ma démarche.
Max

Profil supprimé - 22/05/2020 à 22h20

Bonjour,

Je veux moi aussi ajouter mon expérience aux autres...

Je fumais des joints depuis l'âge de 14 ans... Sans exagération mais je dirais que ça allait de 3 à 5 joints par jour.

J'en ai 34 et cela faisait donc 20 ans que je fumais.

Un soir j'ai fait un bad trip je suis quelqu'un de très anxieux c'était le début du corona virus et je cogitais beaucoup sur les symptômes espérant ne rien avoir.

J'ai mon cœur qui a commencé à battre et ça m'a angoisse et j'ai vraiment été mal pendant 1h je devais rester coucher et 'e plus bouger.

Je sors d'un accident de voiture assez grave que j'ai eu il y a 6 mois une dame conduisait en sens inverse sur l'autoroute et nous a percute de plein fouet ma compagne moi et mon fils de 2 ans.

Depuis ce bad trip j'ai arête de fumer totalement clope et joint.

Cela a entraîner des insomnies et des grosses crises d'angoisses alors que je n'avais jamais eu cela avant.

Ici ça va faire deux mois j'ai souvent le bras gauche engourdit des pointes dans le coeur des fois envie de vomir surtout le soir.

J'ai toujours mal quelque part alors que j'étais en super santé avant cela. J'ai fait une prise de sang qui est bonne également et du à tout cela j'ai pris rendez vous chez un cardiologue sur je vais voir en septembre.

Je ne peux pas m'empêcher de penser à ces sensations que je ressens.

Je me dis que apres 2 mois le sevrage du canabis et de la clope doit être fini et je me demande à quoi sont dus tous ces maux... Et ça me fait vraiment peur...depuis l'accident je suis toujours anxieux et stresse je sais que ça peut jouer sur le corps ms à ce point là..

J'espère que quelqu'un pourra me rassurer par rapport à tout cela...

Profil supprimé - 23/07/2020 à 13h12

Bonjour Timw73 , ton message est très rassurant , je suis dans le même cas que toi j'ai arrêter de fumer net le 6 Juin , j'ai refumer quelques taffe le 19 juin suite a ça grosse crise d'angoisse depuis j'ai le coeur qui bat fort et tachycardie toute la journée c'est inssuportable et surtout très flippant mon medecin me dit que cest le sevrage mais je trouve que c'est super long .. combien de temps après tes symptômes du coeur ce sont arrêter ?

Profil supprimé - 23/10/2020 à 14h58

Bonjour à tous, tim ton témoignage me rassure énormément, voila presque 2 semaine que j'ai arrêté le cannabis et mes symptômes sont a peu près identiques, au début je pensais vraiment en mourrir en plus avec ce corona je flippais vraiment beaucoup.. J'ai 20 ans ca fait 4 ans que je fumais tout les jours (4-7 voir plus) joints par jours. J'ai pris rendez-vous au medecin pour me rassurer et on m'a diagnostiqué de la névralgie intercostale. Donc que l'anxiété prenais tout mon magnesium et que les petits nerfs des muscles n'etaient pas bien allimentes ce qui provoques les douleurs dans le haut du corp. Comme toi, sensation du coeur qui bat fort et a un rythme anormal, pointe des deux côtés du thorax, douleurs dans les bras, et pour la première fois aujourd'hui des douleurs au niveau du coup et des cervicales. Étant anxieux de base je vous avoue que même après être rassuré par vos témoignages et mon medecin, mon stress a énormément voir est impossible a redescendre. A tel point que régulièrement j'ai envie de pleurer ou même pour des choses absurdes, pour des émission triste etc.. Alors que de base je ne suis pas du tout sentimentale. Ce qui m'inquiète le plus c'est de savoir si tout ca aura une fin. Et si oui combien de temp ca peut durer..

Profil supprimé - 26/10/2020 à 10h49

Bonjour !

Moi ça fait 10 ans que je fume 5 joints/jour. Et comme j'en ai eu plus qu'assez de ne rien faire de mes journées (même le ménage ne se fait pas tout seul) j'ai pris la décision d'arrêter. J'ai donc depuis 1 an entamé des recherches sur le sevrage tout en continuant de fumer.

On m'a forcé à l'arrêt en me sucrant mon permis de conduire cet été, de quoi avoir une motivation de plus x)

Selon vos témoignages, j'ai l'impression que tout le monde s'attend à ce que 1 semaine suffise pour ne plus ressentir le manque. Seulement c'est faux ! la première semaine est la plus difficile, pas l'unique. Certaines personnes peuvent ressentir le manque pendant plusieurs mois, ou se prendre quelques symptômes après 1 ou 2 ans.

Perso j'en suis au 2e jour d'arrêt, et pour le moment je vais bien. Pas de palpitations ni de douleurs particulières, juste une belle insomnie
Un réel problème (qu'il soit cardiaque ou autres) est un soucis qui se répète régulièrement ou reste plusieurs jours (donc mesurable par les médecins) ce qui est l'inverse du manque.

Le manque physique est dû au tabac, peut-être que fumer une simple cigarette lorsque vous subissez ces

symptômes peut vous aider. Si c'est le cas, alors il s'agit uniquement du manque de nicotine et pas d'une maladie qui a sagement attendu que vous arrêtiez de consommer pour se manifester. Faites le test, ça peut vous rassurer

Sinon, vous pouvez passez au CBD, réputé pour ses propriétés anti-inflammatoires qui peuvent vous aider pour les douleurs et anxiolytiques pour gérer vos angoisses. Il en existe sous pleins de formes : huile, e-liquide, fleurs, résine, bonbons, cookies, brownies, baumes, capsules à avaler ... à vous de choisir !
Si vous tentez, dites moi si ça vous a aidé ^^

Courage à tous, on s'en sortira bien vivants !

Profil supprimé - 03/02/2021 à 02h01

Salut a tous,

J'ai 20 ans et j'ai arrêter le cannabis suite à une soirée entre pote dans laquelle j'ai eu un gros Bad Trip. Fin mars 2020

Je fume depuis mes 16ans et ma consommation c'est intensifiée a 18 ans par 3+ joins par jour, ma consommation etait devenu un moment de détente lié à une journée de travail acharné ou a une journée pépére devant un film

Suite à ce Badtrip, j'ai tout arrêter du jour au lendemain, je me fumer un petit stick pour voir si sa me manquer vraiment ou pas, mais a chaque fois que je refumer grosse source d'angoisse, de nausées, de douleur musculaire ... Bien-sûr je suis aller voir sur internet et j'ai vu toutes sortes de choses absurdes par rapport à mes symptômes je suis devenu hypocondriaque et je n'arrive plus à me sortir de cette rengaine

Mon arrêt a était brutal et j'en suis conscient. Aujourd'hui nous sommes le 2 février 2021 et j'ai eu des légère amelioration grâce à de la kinésithérapie et avec la prise d'un nouveau médecin traitant qui essaye de résoudre mon problème en m'emmenant voir des professionnels de santé.

J'ai la respiration sacadé avec l'impression de pouvoir encore gonfler mes poumons mais je ne peu pas, une fatigue rapide, des courbatures rapide (1 bras de fer = mal au bras pendant 3jour)

Je me sens faiblard et sans énergie, pourtant je mange bien j'évite de boire trop d'alcool en soirée je fume beaucoup moins de tabac et sors me détendre l'esprit mais rien n'y fais je reste bloqué dans cette routine infernal depuis bientôt 1 ans

Si vous avez eu des réaction similaires avec tes symptôme chronique aussi long merci de me répondre car cette situation bouffe mon quotidien même si parfois je fais abstraction, je garde la tête haute en espérant trouver une solution ou de me réveiller un jour sans ses horribles douleur, sensation d'étouffement ou crises d'angoisse.

Profil supprimé - 03/04/2021 à 18h15

Bonjour

Je fumais de temps en temps avec les copain des joint sinon je ne fume jamais

J’avais fait un bad il a pas très longtemps l’impression que mon cœur brûlait de l’intérieur fin bref expérience horrible

Après j’ai recommencé modérément j’avais un léger gaz mais j’allais pas plus

Mon dernier joint date de vendredi 26 mars

Depuis j’ai des douleurs au cœur comme des pic bras engourdis mal au poumons mal au cou

Aujourd’hui 3 avril les douleurs du cœur sont revenu bras engourdis

Quand j’ai pas mal au cœur j’ai mal au poumons ou ailleurs

J’avais déjà était a l’hôpital suite a une grosse crise de panique mon cœur et poumons on rien d’après les diag

Donc maintenant cela fait 1 semaine que mon dernier joint j’ai fumé combien temps pour guérir du manque

Le 22 avril j’ai rendez-vous au cardiologue je serai déjà plus rassuré si il me dit j’ai rien

Désolé pour les fautes d’orthographe et si vous avais du mal a me comprendre bonne soirée

Profil supprimé - 07/04/2021 à 22h19

Je pense que mon problème est du a un arrêt trop brutal du cannabis quia entraîner une grosse monter de stress et d'angoisse inconsciente qui a mener a une respiration thoracique, mes symptômes son vraiment ressemblant et flagrant je pense contacter mon médecin pour en parler . Je pense également arrêter le tabac Le mieux et de ne pas fumer et d'essayer de retrouver du souffle.

Profil supprimé - 08/04/2021 à 07h45

Je fait souvent du vélo et j’ai pas mal au cœur ni au poumon

Donc je pense pas qu’il et un véritable problème cardiaque sinon depuis vendredi 26 mars je serai déjà mort sa trouve

J’ai trouvé un site qui disait que au bout de la 2 semaine les symptômes était a leur plus au niveau et des mal de tête horrible pour les fumeurs réguliers pour moi sa fait 2 semaine actuellement tout les mardi je compte car c’est tout le temps le mardi que je prend une nouvelle phase

J’ai eu la totale état grippaux tremblements transpiration pic cœur devant derrière mal poumons

Semaine 1

Une fatigue mentale et physique commence à se faire ressentir. Les épisodes d’irritabilité surviennent généralement en premier lieu, suivis par l’anxiété et les troubles du sommeil.

Semaine 2

Les symptômes de sevrage sont à leur paroxysme durant cette période, particulièrement lors du dixième jour. Pour certains des plus gros consommateurs quotidiens, les maux de tête et états grippaux commenceront à survenir.

Semaine 3

C’est là que les personnes affectées commenceront à ressentir un déclin des symptômes. Leur mal-être commencera à s’effacer et un tranquille retour vers un quotidien normal sera possible.

Semaine 4

Tout comme les poumons retrouvent leur bon fonctionnement après une longue période sans fumer, les récepteurs de cannabinoïdes du cerveau retrouveront un fonctionnement normal avec le temps. D’ici à la quatrième, tous les symptômes de sevrage devraient avoir disparus.

Profil supprimé - 10/04/2021 à 10h24

Merci, mille merci je suis tellement rassuré !
Cela fait une semaine que j'ai arreter d'un coup, les symtpome mal au coeur, transpiration, idee noir.... Sauf que j'ai fait la pire erreur, écrire ses symtpome sur google, et la le drame, que des cancer qui defille, imaginez le stress que sa a engendrer, j'ai passer un electro cardio gramme et tout va bien, mon medecin ma conseiller ce site, et ouffff, ques que ca fait du bien de voir que enfaite c'est a cause du sevrage...
Sa ma enlever deja les idee noir, et juste ca deja je me sens tellement mieux.

Profil supprimé - 12/04/2021 à 12h48

T’inquiète pas cv aller après certaine personne on des symptômes qui durent plus longtemps la je suis au bout ma 2 eme semaine j’ai mal a la tête mais sais supportable

Parfois j’ai encore l’impression que mon cœur va s’arrêter

Mais temps qu’on respire on et pas mort alors une bonne dose de vitamines c et sais reparti

Profil supprimé - 12/04/2021 à 19h01

Bonjour , j'entame demain la 4 eme semaine de sevrage , l'irritabilitté est très présente car je fume du tabac , j'ai parfois des sueurs voire des sensations de malaises et la vie est pafois moins amusante que sous THC mais je commence à analyser la situation. Quand j'organise bien ma journée ,: musique calme (malgré mon pseudo !) , repas calme , petite sieste de 15 min , que je réalise ma profession sans faire de pics émotionnels, voire du sport quand je ne travaille pas, les journées peuvent se dérouler sans symptômes..J'ai démarré ce sevrage par obligation , pour recuperer mon permis mais alors que j'étais très énervé contre la personne qui me l'a retiré, je commence à me dire qu'elle m'a aidé.
Je consomme du CBD pour atténuer les difficultés de sommeil , présentes avant de démarrer à fumer il y a 15 ans à cause d'insomnies justement .J’espère arrêter également de l'utiliser ,peut être de manière récréative puisqu'il ne provoque pas de dépendance contrairement au THC, mais plus jamais la weed ou le shit. La dernière fois que je suis allé à la cité en chercher , une fusillade a tué un gamin de 15 ans à l'endroit même où j'y allais, ca refroidit .
Je ne regrette pas , je ne m'auto culpabilise pas , je me suis adapté aux difficultés de la vie grâce à ca mais j'ai perdu de bons moments auprès de mes proches , j'ai atténué des capacités physiques et à la fin j'étais une

boule de colère n'arrivant plus à m'exprimer correctement.
Je prends un petit verre les soirs plus difficiles mais pas tous les soirs , je mange en me faisant plaisir pour compenser et quand les symptomes reviennent je parle à mon corps en disant " c'est moi qui commande , ta gueule , tu n'auras rien"!
Avec le THC je n'étais pas mauvais dans ma profession et dans le sport , je vais devenir encore meilleur.
Mes relations humaines sont déjà plus saines, pour ne pas cacher aux autres si je sens les symptomes arriver devant eux , je dis que je suis en sevrage de somnifères (qui provoquent une dépendance) leur regard devient moins dur à supporter.
Je souhaite à tous d'y arriver , les States viennent de faire une grosse erreur en acceptant l'usage récréatif , même si ca évitera qq fusillade, ça va remplir les services de psychiatrie à moyen terme je pense.
Bien des aspects de ma personnalité que j'aime se sont créées avec le joint , rien ne m'interdit de les garder sans fumer , je les exprimerai avec plus de sérénité.L'hypnose , ma psy aussi sont des moments de bonheur.
Prenez soin de vous , ne lâchez rien , demandez l'aide si c'est trop dur ,c'est à dire si vous vous faites du mal ou cassez des choses ou que vous ne sortez plus de chez vous.
B2O 10

Profil supprimé - 19/04/2021 à 15h56

Pour ma part tout commence à revenir a la normal sauf par moment des bouffer chaleur ou mon cœur qui refait rapidement mal sa dépend aussi j'ai remarqué mais os craquer partout avant j'avais pas sa donc jsp si sais a cause du bedo mais bon

J'attends toujours le 26 pour le rdv du cardiologue

Profil supprimé - 26/04/2021 à 23h25

Bonjour à tous, j'écris ce soir sur ce forum pour m'aider à continuer l'arrêt du Cannabis.

J'ai 24 ans et fume depuis 6 ans, quotidiennement à raison de 10 à 15 joints par jours (beuh et/ou résine). Mais voilà qu'il y'a 5 jours maintenant, j'ai pris la ferme résolution d'arrêter, prenant conscience de la place bien trop importante que cela occupait dans ma vie, aussi bien économiquement, que socialement et professionnellement.

J'ai quelques symptômes assez prononcés principalement au niveau du sommeil. C'est à dire que je n'arrive plus à faire de vraies nuits, je dors par période de quelques heures, et lorsque le milieu de la matinée pointe le bout de son nez, impossible de rester éveiller. Je tourne en boucle sur tous les problèmes éludés pendant trop d'années grâce au Cannabis, seul bénéfice que cela m'a apporté.
Bouffées de chaleur, je tourne en boucle dans ma tête, sensation de chaud et de froid simultanément dans différentes parties de mon corps, petits coups de déprimes passagers selon les jours.

J'ai beau avoir intensifié ma pratique sportive (je suis passé de 5h à 10h d'entraînements par semaine), cela ne compense pas malgré tout, l'impact surpuissant qu'avait le Cannabis sur ma tranquillité d'esprit.

Le fait est que je me retrouve seul aujourd'hui. Ma compagne étant partie à l'autre bout de la France pour poursuivre ses études, mes meilleurs amis m'ayant tournés le dos il y'a de ça quelques mois (c'étaient des fils de p*** de toute façon c'est mieux comme ça ahah). C'est pourquoi j'écris ici ce soir, afin d'apporter mon témoignage et vous remercier pour la compagnie et l'aide que vous m'avez déjà apporté rien qu'en parlant de vos expériences personnelles.

J'ai conscience que pour certains, cela fait des dizaines d'années que le fumette est votre quotidien et c'est

pourquoi je sais que je ne suis pas le plus à plaindre. Tout ça me donne du courage et je vous souhaite également à tous bonne continuation dans votre arrêt. Tout ceci n'est que temporaire, et j'ai déjà hâte de m'être débarrassé de ce rythme de vie malsain.

P.S : Me conseillez-vous d'en profiter pour arrêter le tabac ? Ou vaut-il mieux attendre l'arrêt des symptômes pour envisager un deuxième sevrage tout aussi éprouvant ?

Cordialement,
V.R.

Profil supprimé - 27/04/2021 à 15h20

Salut essaye aussi d’arrêter le tabac en même temps lol

J’ai vues que le cbd pouvait enlever les symptômes de sevrage après a essayer

Profil supprimé - 28/04/2021 à 21h04

Merci à toi, j'finis mon paquet et j'arrête aussi la cigarette. J'vous tiendrais au jus de l'avancement en espérant qu'ce soit pas trop galère.
J'essaierais le cbd si jamais je douille.

Moderateur - 04/05/2021 à 08h00

Bonjour Yaya59, bonjour Madrax,

Arrêter le tabac en même temps que le cannabis est une bonne idée. Souvent le sevrage du cannabis crée un manque de nicotine parce qu'on se sèvre aussi du tabac sans trop s'en rendre compte. Mais le manque de nicotine crée un stress supplémentaire qui peut rendre plus difficile l'arrêt du cannabis.

Par conséquent c'est une bonne idée d'arrêter mais le conseil c'est d'utiliser des substituts nicotiniques. En effet profitez du fait que les substituts existent pour le tabac pour faire un sevrage en douceur, en diminuant progressivement vos doses de nicotine. Ainsi vous n'ajouterez pas du stress au stress.

Les substituts nicotiniques sont en vente libre en pharmacie mais si vous voulez bien faire les choses je vous conseille de contacter Tabac info service via son application smartphone ou le numéro 39 89. Cela va vous permettre de bénéficier du coaching gratuit de tabacologues. Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin traitant qui peut vous prescrire des substituts et vous conseiller.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/05/2021 à 18h32

Bonsoir tous le monde, j'ai 25 ans et je suis un consommateur occasionnel du coup je consomme ces substances (cannabis, alcool) tous les 4 voire les 6 mois. Pourtant, le mois dernier j'avais consommé du cannabis (c'était une horrible expérience, je pense que j'ai fait une crise de panique en consumant le cannabis car j'acceptais pas le fait de perdre le contrôle). Ça fait 6 jours que je l'ai consommé et j'ai quand même

observé ces effets de sevrage(palpitations du coeur, la fatigue, des maux de tête, le manque de concentration, avoir la tête ailleurs, anxiété et un état dépressif et la main gauche qui me fait tant de mal), je croyais que si dû à une baisse de ferritine mais les analyses ont démontré une hausse de cette dernière. Donc, j'ai fais des recherches sur Google qui alimentaient davantage mon stress et mon anxiété et par conséquent avoir le coeur qui bat la chamade. Est-ce-normal d'avoir ces effets même si je suis pas un consommateur régulier ?
NB : je suis une personne atteinte de la dépression et des Tocs.

Profil supprimé - 16/05/2021 à 11h23

Bonjour à tous, 41 ans, 20 ans de fumette. Consommation entre 3 et 10 joints par jour, que herbe. J ai arrêté la clope il y a 2 ans presque, mais augmentation de la consommation canna.
Ça fait une semaine que j ai arrêté la weed, tous vos symptômes je les ai, mal derrière clavicule gauche et cou, nervosité, etc etc.
J'arrête car j'ai des projets, et même si je gagne bien ma vie, je ne peux plus depenser autant la dedans, quand je vois comment le monde tourne. Mais c est très difficile pour moi, car j aime la weed. Elle ne m a pas empêché d avoir diplôme et bon boulot, femme, enfant.
La clope j'en suis dégouté c'est une certitude.
Donc première semaine, cbd et xanax qd il faut. Mais dur qd même. Mon entourage en a chié si je peux me permettre. Il faudrait même s'isoler je pense quelques jours.
Ce que j'adorais, un petit de weed avec quelques bières, le paradis.
Mais la vie est faite de défi, et la je pense que c est le moment.
A+

Profil supprimé - 17/05/2021 à 12h09

Bonjour à tous, quelle galère et quel plaisir cette weed... cela fait plus de 25 ans que je fume tous les jours, à raison de 2 à 3 par jour tout de même, pas énorme pour certain, fou pour d'autre.. mais je les charge bien, et ne fume que de la "bombe" style amnésia etc.

Certain dirons que c'est beaucoup plus fort qu'avant, perso je ne trouve pas, il y a toujours eu de la top qualité forte de gout et d effets, car malheureusement l'un va avec l'autre, une herbe légère aura toujours un gout et une odeur de fouin que je déteste. (je déteste la cigarette, fumer pour quel résultat ?? et quel gout degeu !)

J'ai souvent voulu arrêté mais c'est tellement difficile que rien que le fait d'y penser me met en stress.. la dernière fois que j'ai essayé j'ai craqué au bout de 10jours car j'avais vraiment l'impression que j'allais finir à l'hosto (3h de repos max/nuit, frissons et sueur incroyable, crampes au ventre avec nausées, angoisses, ... bref TRAINSPOTTING juste avec de l'herbe. (Quand on entend certain Dr dire qu'il n y a pas de manque physique mais juste psychologique, qu'ils se mettent à jour, c'est totalement faux comme tout le monde l a bien compris ici.)

J'ai donc repris car je ne savais plus travailler dans cet état, horrible car c'est le serpent qui se mange la queue..

On se trouve toujours des raisons a continuer a fumer, pour ma part c'est "je ne bois pas d'alcool donc je peux fumer" "je ne fume qu'a partir du début de soirée, l'apéro quoi.." "Cela m'évite de prendre des médicaments pour dormir ou me calmer quand la vie est plus dur par moment (avec le covid on y trouve son compte , perdu 2 boulots en 3ans)

J'ai essayé le CBD, j'ai même fumé les 2g en 1heure pour voir si au cas ou.... ca ou fumer de l'air, exactement le même effet, cad RIEN de RIEN.
Médicament style xanax, hormis avoir un état désagréable, je ne dors pas pour autant, et ne peut être sous

xanax 24/24..

Ce qui est incroyable c'est qu'il n'y ai pas encore un médicament dédié uniquement à cela, alors que le problème est de plus en plus grand vu les nombres de consommateurs de plus en plus élevés.

Ce que j'ai remarqué pour ceux qui veulent arrêter, c'est qu'une fois que l'on a passé quelques jours sans fumer et de ce fait être passé par toutes ces horribles états (je dirais 5 à 7 jours pour qq qui fume 3/jours min), il suffit de tirer un ou deux coups le soir pour voir disparaitre tous les symptomes et passer une nuit presque normale, avec une si petite dose cela m'étonne, mais pour ceux qui veulent limiter avant d'arrêter complétement c'est une bonne technique. (Malheureusement ils reviendront directement même après 1 mois des deux petites tafs du soir)

Courage à tous ceux qui on la force de ne plus être dépendant, dite vous qu'au plus vous souffrirez, au plus vous aurez pas aine contre ce produit qui ne vous veux pas que du bien..

Profil supprimé - 17/05/2021 à 13h45

Hello, le xanax n est pas fait pour dormir, mais calmer les nerfs en feu, et encore,0.75mg. je n'en prends plus.
Le CBD en dessous de 30%, ça ne sert à rien. L'effet est très leger quoi qu'il arrive, il faut s'en contenter.
Ça fait 8 jours pour moi, ça va beaucoup mieux dejà.
Comme la musique le dit, stay fly til i die. Il y aura tjs quelques latte, mais je laisse passer un bon mois sans thc.
Courage à tous.

Profil supprimé - 18/05/2021 à 02h54

Je fume de cannabis pendant 4ans et aujourd'hui je suis a ma 3 semaine de sevrage et je sens toujours des vertiges de temps en temps et ce que c'est normale ?je n'arrive pas dormir a cause de penser a ça. Mercii d'avance pour vos réponse

Profil supprimé - 24/12/2021 à 00h24

Bonjour ou bonsoir à tous j'ai plus ou moins lu vos témoignages qui je pense vont être précieux pour moi déjà .voila mon cas

J'ai 30ans dans quelques mois eh oui déjà sa passe tellement vite je fume depuis pas mal d'années je pense bien 9 ans, ces dernières années beaucoup plus vu ma baisse d'activité professionnelle qui je ne pense pas joue avec la fumette car je pense que je n'est pas trop changé comportementalement .

Je fume à peu prêt 10 joints par J pas forcément dosés forts pour avoir quand même le goût d'une journée normale. Je bouge, je me ballade, voit encore du monde et prend toujours plaisir à faire des choses si ce n'est plus quand je fume.

Je suis de nature hyperactif et y'a un truc qui m'est toujours resté c'est qu'une fois lors d'un contrôle aux stupéfiants je suis passé patte blanche alors que je fume souvent .. si quelqu'un peut me l'expliquer ou si y'a des médecin dans la salle ? ^^ (petit humour)

Aujourd'hui pour manque de revenus j'ai pas le choix de stopper pendant quelques jours. Je sais que ça sera

pas très long car je vais vite avoir de l'argent mais là n'est pas le soucis.

J'ai déjà essayé d'arrêter plusieurs fois comme ça mais la tentation est plus forte. Cependant au jour d'aujourd'hui j'aimerais quand même essayer d'arrêter car je sais qu'il y a un gros revenu qui part là-dedans.

Ayant déjà eu l'occasion de connaître l'arrêt immédiat du joint je suis déjà passé par ce stade là.

-humeur palpable

-insomnie

-transpiration en dormant

- envie de pleurer souvent

- les yeux qui prennent cher, qui coulent en permanence

Je sais que j'ai beau fumer beaucoup de joints ou quoi mais mon comportement restera toujours le même et présent sur l'instantané.

Je sais que la force morale pour arrêter est le mieux l'entraide entre nous abonné ce pourquoi je reste à votre disposition ou quoi pour vous aidez ou m'aider moi je suis preneur.

Au plaisir de vous lire.

A très vite l'équipe et force à vous.

Profil supprimé - 06/01/2022 à 16h09

Salut les anciens fumeurs, (ou presque) on va le faire tous ensemble, ensemble on va plus loin.

Fumeurs depuis 8 ans a 4,5 joints par jour.

Depuis 6 jours j'ai arrêté le cannabis, suite à une énorme crise d'angoisse et une accélération du rythme cardiaque lors de mon "pet dodo", (allez retour à l'hôpital, radio des poumons, prise de sang, tout est correct) je me suis dis un jour ou l'autre cette merde la, va me tuer.

Pour être honnête avec vous, je ressens aucun manque pour le moment, les seuls symptômes que j'ai, c'est l'insomnie. Je médite beaucoup grâce au vidéos sur YouTube, séance d'hypnose, de respiration, lâcher prise, c'est une chose que je negligeais énormément jusqu'à ce jour.

Je sais que le sevrage est encore tôt et que les symptôme peuvent finalement arriver par la suite.

Je fume toujours la clope, je me dis également que la nicotine comble le manque de thc est ce possible ? je ne sais pas.

L'estime en soi est très importante dans ces cas là pour ma part le mental joue un rôle principal dans le sevrage. Je lis également beaucoup, chose que je ne faisait absolument pas avant. J'ai l'impression que lire me canalise, et m'aide à oublié le manque (même si je ne l'ai pas vraiment).

Se concentrer sur autre choses est très importante pour ma part , quand je sens que j'angoisse je médite

directement la respiration grâce au vidéos YouTube. (Franchement les gars, médité, ça aide énormément croyez moi)

Je reviens vers vous d'ici une semaine pour vous faire part de mon état psychologique et physique .

Grosse force à vous les mecs, une fois le sevrage terminé, on se remerciera tous ensemble, l'entre aide est également important car nous avons tous le même objectif.

Zaza31 - 09/01/2022 à 06h01

J ai 50 ans fumeuse depuis 20ans (beu et Chit) depuis 1 ans je ne resssens plus du tout l effet de ma beu aucune defonce et pourtant j ai de la bonne bonne beu ,même en dosant plus y’a rien a faire aucune sensation ,quelqu’un a t’il déjà eu ça ?merci de me répondre

Profil supprimé - 09/01/2022 à 21h19

Bonjour à tous, j'en suis à mon sixième jours d'arrêt et pour l'instant ça se passe assez bien. Je fumais depuis l'âge de 15 ans (j'ai 29 ans) mais j'avais déjà diminué ma consommation vers l'âge de 25 ans. Ces dernières années je ne fumais que quelques joints le soir avec mon copain mais le weekend et les vacances je tournais plutôt à 4/5 joints par jours. J'ai dû arrêter suite à une énorme crise d'angoisse survenue mardi. La première crise remontée à septembre et entre-temps j'avais continué à fumer. Cette fois-ci, j'ai vraiment cru que j'allais resté prisonnière dans ma tête et la décision d'arrêter définitivement a été facile à prendre. Je voudrais savoir s'il est "conseillé" de fumer du CBD le temps du sevrage ? De plus, je suis un peu angoissée vis-à-vis des témoignages sur le forum et les symptômes du sevrage me semblent assez effrayants. J'imagine que c'est du cas par cas mais est-ce que tous les fumeurs développent ces effets ? Pour l'instant à part le cœur qui s'emballe et un léger point dans l'épaule gauche (qui pourrait aussi être lié à autre chose), je n'ai pas d'autres symptômes. En tout cas bon courage à tous.

Moderateur - 12/01/2022 à 10h07

Bonjour Ophelia,

Il n'est pas spécialement conseillé de fumer du CBD le temps du sevrage. D'autant plus s'il contient un peu de THC (donc cela limite un peu le sevrage) et si votre propre sevrage se passe plutôt bien. Certaines personnes vous diront que cela ne les aide pas du tout et d'autres qu'elles y trouvent un substitut pour le sevrage. La vérité c'est sans doute qu'il y a un gros effet placebo dans tout cela.

Vous n'avez pas développé de symptômes physiques et c'est tant mieux. Mais vous êtes encore au début de votre sevrage (comptez environ 4-5 semaines pour pouvoir vous dire que c'est passé) et la teneur de vos questions me fait penser que vous êtes en train de développer un symptôme d'anxiété/angoisse. Vous commencez en effet à vous poser mille questions, y compris des questions dont vous connaissez déjà la réponse : "j'imagine que c'est du cas par cas mais est-ce que tous les fumeurs développent ces effets ?" Oui c'est du cas par cas et donc les fumeurs qui arrêtent ne développent PAS tous les mêmes effets. L'autre signe de l'anxiété qui arrive c'est le cœur qui s'emballe. C'est normal d'avoir ces signes mais ATTENTION ne vous focalisez pas dessus, ne développez pas de théories à leur propos, ne vous posez pas mille questions.

En fait le conseil que je peux vous donner à appliquer maintenant c'est de faire de la relaxation, de prêter moins attention à vos symptômes et de vous employer à vous occuper l'esprit et le corps. C'est le moment pour faire des choses et faire ainsi diversion pour ne pas vous focaliser sur ce qui se passe. Développer un peu d'anxiété à partir de la 2e semaine est normal mais cela peut amplifier les symptômes et rendre plus difficile le sevrage. Normalement cela devrait se tasser d'ici quelques semaines mais vraiment suivez ce conseil de vous occuper, de limiter le stress, de vous relaxer... Et si vous n'y arrivez pas et que la tension augmente allez voir votre médecin pour qu'il vous prescrive un anxiolytique léger à prendre temporairement et ponctuellement.

N'hésitez pas à nous contacter si vous en avez besoin ou à continuer à en discuter ici.

Cordialement,

le modérateur.

Toutestpossible - 21/07/2022 à 19h20

Bonjour, Bonsoir

Je viens posté ça ici car moi aussi j’ai eu cette mauvaise expérience de sevrage ou devrais-je dire cette libération !!

Étant chauffeur livreur je fumais constamment 5 à 10joints par jours jusqu’au jour ou j’ai fais un malaise vagal qui a entraîner crise angoisse, main accoucheur pronostique à l’hôpital crise angoisse dû au stress accumuler au boulot biensur je n’ai rien dis pour ma consommation régulière sur le moment j’en est seulement parler à mon médecin qui m’a vraiment pousser à arrêter et rapidement..

J’ai donc arrêter de fumer complètement cigarette cannabis chicha bref aucun substitut ni patch ni pastille nicotine, j’en suis à ma 4eme semaines … très très dur comme tous le monde au dessus des grosses crises d’anxiété, palpitation , sueur en pleine nuit , perte sommeil , perte appétit , douleur abdominale, transit intestinal perturbé (diarrhée) plus envie de rien ni de sortir ni de sport rien même si j’ai passer le pire quelques symptômes ne disparaissent pas toutes de suites comme les palpitations ou l’oppression au niveau du plexus solaire mais on tient bon bilan sanguin lundi en espérant ne pas avoir de surprise mais tout cela pour vous dire de pas lâcher !
Et que tous ses symptômes sont normaux vous êtes sur la bonne voie.

Pour les angoisses et l’anxiété le médecin m’avait prescrit un alprazolam (demi) matin midi soir cela m’a beaucoup aider pour les crises ! Biensur reprendre une bonne hygiène de vie dormir manger boire beaucoup d’eau !! Et j’ai aussi fait des hamam pour detoxifier mes poumons de toute la merde ! Voilà en espérant que ce commentaire en aide beaucoup et aide certain(e) à sortir de cette merde qui au final ne nous fait pas oublier nos problèmes du quotidien.
A bientôt.

Doubletranchant - 10/05/2023 à 11h05

Bonjours a tous ceux qui comme moi ont prit la dure mais sage décision d'arrêter l'usage régulier de paradis artificiaux (le cannabis en l'occurrence: la défonce ayant le meilleur équilibre à court terme).
J'ai 25 ans et j'ai commencé à fumer de façons quotidienne depuis l'âge de mes 17ans. J'en suis à l'heure actuelle à mon second gros sevrage (le premier après 5 ans de consommation ayant donné lieu à 1an d'abstinence totale suite auquel j'ai replongé pendant une période d'un an plus ou moins) et je confirme que touus les symptômes que vous éprouvez après un arrêt total de la substance que ce soit vertiges, tachycardies

(pulsations fortement ressenties), maux de têtes, insomnies, spasmes au moment de l'endormissement, grosses chutes de tension et vives pointes de douleur thoracique, transpiration, voire même fièvre sont entièrement dues au sevrage et aggravés par l'anxiété, le stress ce qui malheureusement à forte tendance à les rallonger dans la durée.
Je le sais d'expérience pour avoir été un gros anxieux au moment de mon premier sevrage (très éprouvant avec de multiples passages a l'hosto/ chez des spécialistes devant lesquels je me suis senti un peu bête quand tous les résultats d'analyses, irm, prises de sang, échographies, électrocardiogrammes se sont avérés êtres tous rassurant et évocateur d'absolument AUCUNE pathologies que je soupçonnais) et croyez moi vu les symptômes que je me suis tapé, j'ai eu la totale
Donc les gars/filles rassurez vous car dans ces moments là (qui peuvent être très éprouvants pour le corps) votre pire ennemi sera votre anxiété qui vous fera imaginer les piires scénarios possibles tous plus irrationnels les uns que les autres, soyez courageux et dite vous que c'est comme un vilain bad trip prolongé qui ne restera jamais rien d'autre qu'un mauvais souvenir

Profil supprimé - 30/08/2024 à 18h59

Bonjour je viens un peu tard mais merci pour votre témoignage. J’ai arrêté pendant plus d’un mois et j’ai eu même les symptômes après un tas de rdv médicaux cardiologue et j’en passe RAS donc j’ai bien compris que cela été dû à l’arrêt du canabis tu m’étonnes après 15ans de fume. Là je suis en vacance et je me suis allé à quelques taffs à 2 reprises résultat sensation de partir au moment du sommeil et spasmes musculaires puis tremblement pendant plusieurs minutes qui me font flipper j’arrive à dormir difficilement. Je me dit que c’est sûrement dû à ça et que mon corps réclame. À toi qui lira mon témoignage si tu arrêtes ne reprends surtout jamais on ne se rends vraiment pas compte des effet dévastateur sur le corps et l’esprit la cette fois je ne compte vraiment pas reprendre j’espère que ces symptômes vont vite disparaître car l’arrêt m’a rendu complètement hyponcridriaque je dois aussi me arrêter d’aller regarder les symptômes sur internet meme si c’est assez dur mais j espère y arriver. Je me suis inscrite pour spécialement faire part de ma situation et je gâche mes vacances à ne pas pouvoir en profiter et dormir tranquillement.