

Vos questions / nos réponses

Vertiges et malaise sevrage cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 26/01/2020 02:44

Bonjour, j'ai 21 ans j'ai commencé à fumer des joints lorsque j'avais 15 ans, rapidement c'est devenu quotidien, j'ai eu un déclic pour mon sevrage faute de moyen et un dégoût soudain, cela fait maintenant 15 jours que j'ai arrêté d'un coup, après environ 3 ans a fumer obligatoirement 2 à 3 joint par soir et pas des petits, soit environ 1g à 1g5 par soir..

Au bout de 3 jours de sevrage, j'ai commencé à ressentir de drôles de sensation que je n'avais jamais ressenti avant, une oppression thoracique, des vertiges, des nausées, la dépression, l'insomnie, la peur de m'endormir et une grande angoisse face à mon cœur car j'ai une peur bleue des soucis cardiaques (cela depuis jeune) j'en suis même arrivé à croire que je faisais un infarctus à plusieurs reprises car mon cœur battait fort aussi. Cela fait 10 jours que je ressens ces sensations.

Pensez vous que cela est dû au sevrage soudain du thc aide substitut ou d'anxiolytique ?

Merci pour votre réponse.

Mise en ligne le 30/01/2020

Bonjour,

Sans que nous puissions absolument vous le garantir, il nous paraît fort probable tout de même que les symptômes que vous décrivez soient en lien direct avec votre arrêt du cannabis. Selon les personnes, la phase d'arrêt est plus ou moins pénible à vivre, psychiquement comme physiquement. Dans ce type de situation, les vertiges, les nausées, le cœur qui s'emballe, le fait de se sentir oppressé sont souvent des manifestations de l'angoisse, ce peut être très impressionnant à vivre mais pourtant sans danger. Les troubles du sommeil ainsi que la déprime font partie également des désagréments les plus souvent rapportés.

Tous ces symptômes, au fil des jours, devraient naturellement avoir tendance à s'estomper, jusqu'à disparaître. Il est difficile de vous dire précisément le temps que cela peut prendre mais cela n'excède en général pas un mois. Il est possible en revanche que perdurent certains troubles anxieux si c'est votre nature et que le cannabis vous servait précisément à calmer ou masquer votre anxiété.

Quoi qu'il en soit, si cette période de transition est trop éprouvante à vivre, que vos symptômes sont trop envahissants et impactent de manière problématique votre quotidien, il ne faut pas que vous hésitez à

consulter pour vous faire aider. Ce peut être votre médecin traitant si vous en avez un et qu'il vous est possible de vous confier à lui ou un professionnel en consultation spécialisée.

Il existe en effet des cadres de consultations dédiées aux jeunes jusqu'à 25 ans, les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs), où vous pourriez être reçue de manière individuelle, confidentielle et gratuite pour faire le point sur vos difficultés actuelles dans cette phase d'arrêt. Vous pourriez ainsi être accompagnée, guidée, conseillée dans la poursuite de votre démarche mais aussi, c'est important, être rassurée sur vos inquiétudes. Nous vous joignons ci-dessous des coordonnées proches de chez vous pour que vous puissiez, si vous le souhaitez, les contacter.

Nous restons bien entendu disponibles si vous avez besoin de revenir vers nous. Vous pouvez nous joindre au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CAAN'Abus- Consultation Jeunes Consommateurs

**41 Rue Sainte Colombe
33000 BORDEAUX**

Tél : 05 56 01 25 66

Site web : ceid-addiction.com/services/jeunes/

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h30-13h / 14h-17h et Mercredi : 14h-18h

Autre : HANGOVER Café (dispositif mobile de prévention et de réduction des risques). Jeudi, vendredi et samedi soir : 22h-2h à la Victoire et 2h-7h sur le Quai de Paludate ou Bassin à flot

[Voir la fiche détaillée](#)