© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage compliqué

Par Profil supprimé Posté le 17/03/2020 à 08h36

Bonjour,

Bon, je me présente. J'ai 32 et je fume weed/shit depuis l'age de 15 ans. Avant, MD et CC en soirée mais j'ai arreté depuis plusieurs années, sans problème.
Je fume tous les jours, absolument tous les jours, parfois peu (2 ou 3 bons joints le soir) lorsque je travaille. Les jours où je ne travaille pas c'est l'escalade, depuis toujours. Je fume dès le matin, 1 dizaine de joints pas jour.
J'ai toujours travaillé, même bien, je suis chef de projet dans une grande entreprise. Comme j'ai toujours fumé, personne n'a jamais remarqué mon état. Parfois on me disait que j'avais l'air fatigué (oui quand on fume tous les jours on a le teint blaffard et des cernes) mais finalement comme j'ai de base plutôt bon caractère, on peut dire que ça se passait normalement.
Ma famille a toujours su que je fumais, m'a toujours dit que ca finirait par mal finir, mais j'en ai toujours rigolé. J'aimais leur dire que j'étais un super-tanker et que rien ne pouvait m'arreter. C'est peut-etre stupide mais j'ai toujours eu la sensation que je pouvais arreter du jour au lendemain, sans pour autant n'avoir jamais essayé.
Mais récemment j'ai commencé à dérailler. Je n'avais jamais fumé au travail et j'ai commencé, comme tout le monde, pour calmer les angoisses.Mon comportement s'est dégradé et j'ai fini par me brouiller avec tous mes supérieurs, qui pourtant ont toujours été derrière moi.
Aujourd'hui je suis mis à pied et j'ai décidé d'en profiter pour mettre de l'ordre dans ma vie, à tous les niveaux.
Mais j'ai du mal. Je n'ai pas fumé depuis 4 jours et c'est l'enfer. C'est comme si toutes les petites pathologie que mon corps faisait semblant d'ignorer apparraissait. Les problèmes respiratoires, les carries, les douleurs musculaires. Et surtout l'angoisse. Des crises d'angoisse terribles où je me tétanise.L'angoisse est multipliée par la parano du virus en plus, à chaque fois que j'entends un sifflement dans ma respiration je stress, et evidemment respire encore plus mal. J'ai la chance d'avoir ma famille pour m'aider mais quelel difficulté !!
On m'avait parlé de dépendance psychique, mais la tête controle le corps. Les frissons, les suées, pu d'appétit.
Je voulais savoir après combien de temps vous avez commencé à vous sentir mieux, parce qu'après 4j de sevrage, je n'ai ressenti que de la souffrance. Mais je ne reprendrai plus, j'ai fait peur à ma famille suite à une énorme crise de panique (j'ai cru mourir du coronavirus, par psychose parce que je n'arrivais plus a respirer).
On m'a expliqué que mon organisme commencait seulement à rejeter la merde que j'ai dans les bronches.
Bref je ne sais pas pourquoi j'écris ce pavé, mais j'espère que j'y arriverai, et vous aussi.

5 réponses

Moderateur - 17/03/2020 à 09h09

Bonjour Etan91,

Tout d'abord bravo pour votre décision d'arrêter et vos efforts.

Ce que je peux vous dire c'est que si vous faites des crises d'angoisse allez voir votre médecin traitant pour une prescription d'anxiolytiques à prendre temporairement.

En effet, lorsqu'on éprouve une forte anxiété à l'arrêt du cannabis cela rend beaucoup plus pesant l'ensemble des symptômes et c'est difficile d'y arriver. Si l'anxiété est traitée médicalement celle-ci baisse et tout devient beaucoup plus facile. Alors n'hésitez pas.

Avoir un peu d'anxiété à l'arrêt est "normal" mais si cette anxiété est intense et débouche sur des crises d'angoisse il vaut mieux, encore une fois, vous faire aider. Dites-vous aussi que cela va passer, que c'est dans votre tête uniquement et qu'une bonne stratégie lorsqu'une crise arrive consiste à ne pas résister et à laisser passer les pensées qui vous traversent, ne pas leur résister pour les regarder ensuite avec distance. Essayez de ne pas vous poser 1000 questions notamment. Cherchez à vous occuper, trouvez des activités qui vous plaisent pour compenser et ne pas trop y penser, cherchez le soutien de vos proches qui vous rassureront.

Courage !

Le modérateur.

Profil supprimé - 17/03/2020 à 09h53

Bonjour Monsieur le miodérateur,

c'est con à dire mais j'apprécie votre réponse, merci pour votre aide

bien à vous

Profil supprimé - 17/03/2020 à 11h01

Salut Ethan91

“C’est con à dire”, mais je te souhaite bon courage. J’espère que pour toi, cette décision se soldera par du positif et que tu pourras très bientôt dire avoir réussi.
C’est vrai que la tension créée en ce moment par la pandémie Covid19 ne facilite pas être serein face à une toux passagère ou à l’apparition d’une douleur musculaire jusque là ignorée.
Tu donnes l’impression d’être entouré d’une famille attentionnée, aussi j’ai envie de te dire de te servir d’elle, de lui demander cet encouragement dont tu as besoin, même si cela implique d’accepter d’entendre des “on te l’avait dit” qui peuvent être difficiles à accepter.
Lorsque l'arrêt est initié par obligation, c’est autre chose que lorsqu’il est programmé après une réflexion personnel, et peut-être cela le rend différent, je ne sais pas.
Je te souhaite de pouvoir continuer à compter chaque jour comme pour t’accrocher à une victoire.
Comme le dit le modérateur qui t’a répondu, consulter un médecin afin de pallier aux crises d’angoisse peut être une bonne idée.

Dans tous les cas, je te souhaite de trouver le courage d’aller au bout de cette désintoxication.
Elle peut être douloureuse et longue, elle peut aussi ouvrir vers une plus grande découverte de ce qu’est la vie et de la place que tu peux y prendre, pour toi et pour les tiens.

Bonne continuation.

Profil supprimé - 25/04/2020 à 16h32

Bonjour moi aussi sevrage compliqué après plus de 2 mois, crise d'angoisse ou anxiété etc, est-ce normal ?

Profil supprimé - 25/04/2020 à 18h00

Bonjour tu en es où de ton sevrage ?