© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Grosse douleur au cœur depuis début de sevrage cannabis je

Par Profil supprimé Postée le 15/04/2020 07:53

Bonjour , j'ai 26 ans,je suis fumeur de cannabis(résine et herbe) et tabac depuis 10 ans . Depuis maintenant 2 semaines, j'ai arrêté complètement ma consommation de cannabis suite à 3 crises de paniques consécutives. Un déclic enfin arrivé car je ne voulais pas, dans tout les cas que cette substance de merde m'accompagne toute ma Vie. La première semaine e fut pas simple à gérer au niveau dépression angoisse , perte d'envie etc ... ce à quoi un médecin m'as prescrit de l'alprazolam, à prendre le soir en cas de crise et ainsi éviter des insomnies. Maintenant voila,depuis 5 jours environ j'ai de grosses douleurs à la poitrine,au cœur principalement, qui peuvent varier jusqu'à mon épaule. Pendant de nombreuses années j'ai manger n'importe comment et n'importe quoi, sans, bien évidement, ne pratiquer aucun sport. Cela fait donc 14 jours que je ne fume plus de cannabis et j'en suis ravi!!! J'essaye de réduire drastiquement ma consommation de cigarette, qui était d'environ d'une dizaine par jour à seulement 3, je me suis acheté une cigarette électronique pour essayer un peu de palier à toute ces cigarettes de trop, je me suis mis à faire du sport et l'essai de prendre un minimum l'air en cette période de confinement. Comme je le disais plus haut, depuis 5 jours j'ai de grosses douleur dans la poitrine, à tel point qu'il y a deux jours j'étais tellement mal que j'ai appelé le 112, qui m'a envoyé les pompiers. Électrocardiogramme normal, les pompiers me disent que c'est le stress,que je dois m'occuper, trouver de nouvelles passions, et me détendre quand cela ne va pas . Me voilà rassuré . Sauf que très tôt ce matin , un enfer , pas de crises d'angoisse, mais juste cette énorme pointe au corps et au dos en même temps qui me sort carrément de mon sommeil. Je m'essai à la méditation également depuis 3 jours , mais cela ne calme pas vraiment mes douleurs au cœur. Est ce du au sevrage ? Est ce que cela pourrait être une autre problème lié à mon cœur alors que l'électrocardiogramme est normal ? Je ne sais pas ... tout ce que je sais , c'est qu'au début du sevrage , je faisais de petites crises d'angoisses, ou je ne contrôlais plus mon cerveau , mes palpations, mes sueurs etc , la , je ne plus que ces violentes douleurs au cœur ... ce qui m'inquiètes Merci d'avoir pris le temps de me lire

---

Mise en ligne le 15/04/2020

Bonjour,

Dans le cadre de votre sevrage au cannabis vous vous êtes adressé à votre médecin traitant ce qui est une démarche tout à fait adaptée.

La période de sevrage peut entrainer un certain nombre de symptômes, notamment pour les consommateurs réguliers et de longue date.

C’est un phénomène nommé « syndrome de sevrage ». Elle peut s’étendre sur une durée de une à quatre semaines en moyenne selon les individus.

Les manifestations les plus courantes sont des troubles du sommeil, des sueurs, des difficultés à trouver de l’appétit avec une perte de poids et des troubles de l’humeur.

Pour davantage d’information sur le syndrome de sevrage, nous trouverez en fin de message notre fiche produit sur le cannabis et nous vous invitons à consulter la rubrique « dépendance ».

Chez un certain nombre de personnes, l’arrêt du cannabis peut également faire ressurgir de manière majorée des émotions qui étaient « étouffées » par le produit. Il est important dans ce cas de ne pas rester seul avec ce mal-être, qui plus est dans cette période particulière de distanciation sociale imposée par le confinement.

Dans le cadre de cet espace, nous n’avons pas la possibilité de vous éclairer sur vos douleurs à la poitrine. Le fait d’avoir contacté les soins pour s’assurer qu’il n’y avait pas de source « physique » était également une bonne piste. Il est important que vous puissiez rester en lien régulier avec votre médecin afin de surveiller l’évolution de vos douleurs.

Vous nous dites essayer de mettre en place des outils tel que la méditation et la recherche d’activités qui vous font du bien pour traversez cette période, c’est très positif pour votre recherche de mieux-être.

Pour trouver un espace de parole ponctuel et du soutien, il vous est tout à fait possible de contacter et d’échanger avec un de nos écoutants. N'hésitez pas à nous joindre.

Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 de 8h à 2h du matin (appel anonyme et gratuit) ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8H à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour surmonter cette période particulièrement délicate,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis