

Vos questions / nos réponses

# LE SEVRAGE TERRIBLE

Par [Profil supprimé](#) Postée le 12/10/2020 18:07

Bonjour à tous , Depuis mais 11 ans je fume la cigarette et depuis mais 14 ans je fume le joint très régulièrement voire carrément tout les jours ... À aujourd'hui j'ai 18 ans et il y a quelque mois j'ai décidé soudainement d'arrêter de fumer le cannabis pour commencer mon permis et surtout parce que 1 semaine avant j'ai eu la plus grosse attaque de panique de toutes ma vie alors que je venais de fumer mais pas plus que d'habitude bref j' me dit que mon corps m'envoie un signe ! ( puis il faut bien arrêter c'est conneries à un moment quand même ) L'arrêt soudain n'étais pas une merveilleuse idée mais j'avais la volonté alors en juillet je part en vacance avec mon copain qui décide d'acheter du CBD au cas où ça n'irais pas , 1 jour sans fumer tout va bien on s'occupe donc je n'y fais pas vraiment attention puis les jours passe et ça deviens difficile sans .. donc je commence le CBD jusque là on va dire que ça comble le manques comme il fallait .. 2 semaine plus tard on rentre de nos vacances et je reprend mes habitudes avec mes fréquentation qui elles fument d'avantages ( le mauvais bail ) ce qui fait qu'avec l'odeur dans les niflette tu rachète de la cons et tu t'y remet . Puis revoilà là crises d'angoisse plus intense que la première avec une tension à 15,8 et 134 pulsations et là tu crois que tu vas crever donc là j' me dit j'arrête tout !! Les 2 premiers jours sont passer niquel mais vers fin de semaines les symptômes de sevrage sont devenu intense mais pire que ça tu meurs , dodo là journée mais impossible la nuit , au réveil crises d'angoisse , les cauchemars horribles qui paraissent tellement réel , les palpitations , les envie de vomir alors que tu vomis jamais , mal de crâne , mal dans la poitrine , mal dans le bras gauche , pas envie de manger donc moi qui suit déjà une crevettes -7kg ça pique mais bon je me dit que ça reviendras plus tard et surtout je fume de plus en plus la cigarette . On est 2 moi plus tard et y'a des trucs qui cloches encore , le sommeil ça va , la faim je re mange normalement mais plus autant qu'avant forcément il avait la fonsdal donc bon , par contre j'ai toujours autant mal au crâne , toujours des crises d'angoisse et des crampes dans mon bras gauches , dans les doigts et dans les jambes enfin j'espère que ça partiras avec le temps mais j'aimerais savoir si ça vous est arrivé et si 2 mois après Ça parait quand même normal ? Ah oui aussi ! J'ai tellement eu peur lors de mes crises d'angoisse avec les palpitations les douleurs thoraciques et les douleurs dans mon bras gauche que maintenant tout les matins et tout les soirs( en gros quand je me retrouve seul ou que j'ai ses fameux symptomes ) j'ai une peur bleu de mourrir d'une crises cardiaques ou d'un infarctus.. c'est devenue une réel phobie et j'pense que j'vais jamais réussir à me sortir ça de la tête ! Merci d'avance et bon courage pour votre sevrage !

---

Mise en ligne le 13/10/2020

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous préciser que sur cet espace de questions/réponses, vous êtes mis en contact avec les écoutants de notre service. Si vous souhaitez échanger avec d'autres usagers, d'autres personnes en sevrage, vous pouvez vous rendre sur notre espace "Forum" dont vous trouverez le lien ci-dessous.

Le sevrage au cannabis est variable d'une personne à l'autre mais aussi d'une fois à l'autre.

Votre sevrage a effectivement été très difficile. Cela arrive, surtout chez des consommateurs chroniques qui fument depuis plusieurs années et qui ont commencé jeunes comme vous (maux de tête, angoisses, nausées, vomissements, perte d'appétit, cauchemars, palpitations, ...).

Ces symptômes sont censés s'apaiser progressivement et durent en moyenne un mois selon les usagers.

En ce qui vous concerne et à la vue des symptômes persistants et inquiétants, nous vous conseillons d'aller voir votre médecin généraliste afin d'aller lui parler de ce que vous vivez et qu'il puisse vous faire un bilan de santé.

Vous ne devez pas prendre de risque. Les douleurs au bras gauche, l'augmentation de votre tension sont à prendre en compte et demande un avis médical afin d'écarter toute inquiétude.

De nombreux symptômes sont liés et maintenus par votre état anxieux. Le cannabis devait vous apaiser, vous aider à gérer vos émotions, et le fait de ne plus avoir ce moyen là, vous mets en difficulté.

Nous vous encourageons à vous diriger vers tout ce qui pourrait vous apporter un mieux-être (sport, activité de loisir, avoir du temps pour prendre soin de vous, pour vous détendre, ...).

Vous pourriez vous diriger vers tout ce qui est sophrologie, relaxation, méditation, ....

Une psychothérapie pourrait aussi vous aider à mieux comprendre vos angoisses.

Sachez qu'il existe des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) qui pourraient vous recevoir afin de faire un point sur votre situation et vous accompagner dans votre sevrage.

Vous trouverez ci-joint les coordonnées des CJC proches de chez vous.

Pour tout échange plus approfondi ou pour toutes autres questions, n'hésitez pas à contacter nos écoutants, tous les jours, soit par téléphone au 0800231313, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat de 8h à minuit, via notre site internet Drogues Info Service.

Bien à vous

---

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

---

**[Consultation externe du CSAPA Delta \(Valenciennes\)](#)**

19 Rue des Anciens d'AFN  
au Centre Hospitalier  
**59230 SAINT AMAND LES EAUX**

**Tél :** 03 27 41 32 32

**Site web :** [www.le-greid.fr/](http://www.le-greid.fr/)

**Accueil du public :** Le jeudi de 15h -17h sur rendez vous

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (16h30 le vendredi). Pas d'accueil le jeudi matin et réouverture 15h30-17h. Un samedi par mois de 9h à 12h30.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)