© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

12 eme jour de sevrage .

Par Profil supprimé Postée le 14/02/2021 11:17

Salut à tous, J’ai 28 ans, et après 8 ans de consommation active j’ai décidé depuis 12 jours aujourd’hui d’arrêter le THC. L’arrêt à été brutale, du jour au lendemain car depuis cette année la consommation que j’avais avait pris un tournant qui portait désormais un nom : L’angoisse . Deux crises auront eu raison de moi pour me faire comprendre que je ne voulais plus de ça, parallèlement je mené une vie hyper équilibré, boulot stable, vie de mari et de papa comblé. Aucunement ma consommation m’empêchait de me socialiser avec les autres je faisais et fait toujours du sport . Mais lorsque mes premiers bad sont arrivés c’était la cata, sensation d’oppression en poitrine, cœur qui se met à battre, maux de têtes, cela m’a pousser à consulter immédiatement . Paradoxalement et fort heureusement, d’un point de vue médicale R.A.S des bilans sanguins normaux et radios aussi . Le même son de cloche revenait dans la bouche des médecins : C’est dans votre tête vous avez fait un bad trip ... Moi qui en 8 ans n’avait jamais connu ça. J’ai donc pris mon courage à deux mains et arrêter ma consommation du jour au lendemain, la première nuit a était hyper difficile passer de 3 à 5 joints par jour à rien si ce n’est des clopes a était hyper relou à gérer ce soir là . Réveil à l’aube en sueur l’impression d’être dans le Space Mountain et gros maux de têtes. Néanmoins, étonnamment les 9 jours qui ont suivit par la suite ont était supportable et même agréable ! Mis à part quelques sueurs nocturnes je dormais bien, retrouver un esprit plus lucide au boulot et beaucoup de personnes avait souligné ma mine moins grisé. Seulement pour être franc avec vous depuis 3 jours c’est de plus en plus compliqué, des douleurs dans le thorax reviennent, je panique beaucoup je réussis à m’endormir assez tôt mais me réveille au bout de 3heures et les angoisses sont de retour pourtant je n’ai rien toucher. De nouveau j’ai consulté auprès de mon généraliste qui me confirme et m’assure en me disant que j’ai rien et que tout va bien après avoir réaliser de nouveaux examens sanguins. Donc ma question est simple, est ce que parmi vous périodiquement vous avez rencontré des passages à vide comme celui ci dans votre sevrage ? Est-ce normal ? Ma motivation reste intact en revanche je m’accroche . Mais les nuits sont dur et moralement c’est pas la joie..

Mise en ligne le 17/02/2021

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous encourager dans votre démarche d'arrêt. Vous avez tenu 12 jours c'est déjà tout un chemin parcouru que nous saluons.

Nous entendons que vous traversez actuellement des moments compliqués depuis quelques jours et cela après avoir commencé à ressentir des bienfaits pendant 9 jours. Nous avons bien noté que vous mentionnez "un esprit plus lucide" et une mine "moins grise". Aujourd'hui vous êtes préoccuppé par la mauvaise qualité de votre sommeil, , les angoisses et les douleurs thoraciques qui reviennent.

Nous n'avons pas la possibilité de vous éclairer plus au sujet de vos douleurs thoraciques, le fait d'avoir consulté votre médecin pour vous assurer qu'il n'y avait pas de causes "physiques" peut contribuer à vous rassurer et à accueillir cette période de sevrage comme un temps où vous pouvez vous recentrer sur vous et penser à vous faire du bien, faire des choses qui vous font plaisir, dea manière à éloigner l'anxiété, qui alimente ces symptômes.

Le sevrage cannabis, notamment pour les personnes qui ont eu un usage régulier sur le long terme peut provoquer des symptômes plus ou moins pénibles sur une durée de plusieurs semaines (en moyenne un mois). Les symptômes comme les troubles du sommeils (réveils nocturnes, cauchemars) devraient progressivement s'atténuer au fil du temps pour finir par retrouver un sommeil réparateur. Vous trouverez ci après la fiche cannabis de notre site internet , le syndrome de sevrage se situe dans la rubrique "dépendance". Par ailleurs nous joignons également le guide d'arrêt au cannabis qui pourra vous apporter un peu de soutien même si votre arrêt est déja bien engagé.

L'arrêt du cannabis peut parfois faire ressurgir des émotions qui étaient en quelque sorte étouffées ou masquées par la substance psychoactive du produit. C'est peut être ce qui se produit chez vous, et pourrait expliquer le retour de l'angoisse, si vous êtes anxieux de nature. Il est important de ne pas rester seul avec ce malaise et l'anxiété que cela peut générer. C'est pourquoi nous vous encourageons à ne pas hésiter à contacter un CSAPA (centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie). Ces centres sont présent sur l'ensemble du territoire national. Vous y serez accueilli de manière bienveillante et non jugeante par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (médecins, infirmières, psychologues...) L'accueil est non payant et se fait sur rendez vous. A ce titre nous vous joignons en fin de réponse un lien vers la rubrique adresses utiles de notre site internet qui vous permettra de trouver un lieu d'accompagnement au plus proche de votre domicile.

Si vous souhaitez échanger avec des personnes qui tout comme vous ont ressenti des passages à vide au cours de leur sevrage, nous vous joignons un lien vers le forum de discussion de notre site internet. Vous pourrez à la fois prendre connaissance de témoignages ou créer votre propre fil de discussion et recevoir des avis, conseils, informations... de la part d'internautes ayant vécu des situations similaires.

Enfin, si vous souhaitez échanger plus amplement à propos de votre situation, vous pouvez aussi contacter nos écoutants pour faire un point. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat via notre site.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis