© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 18/02/2021 à 14h31

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..

1 réponse

Moderateur - 18/02/2021 à 16h27

Bonjour Dybala,

Soyez le bienvenu dans ces forums.

Vous êtes à 12 jours "seulement" d'arrêt du cannabis. Votre sevrage n'est pas terminé. Vous avez passé la phase la plus physique mais vient maintenant une phase plus "psychologique" où notamment l'anxiété peut ressurgir. Ces angoisses c'est très commun chez les personnes qui ont un long passé de consommation du cannabis.

L'enjeu du moment pour vous c'est justement de ne pas laisser l'anxiété vous envahir, prendre toutes vos pensées. C'est normal d'être stressé mais le risque à éviter c'est vraiment que cela se transforme en "trouble anxieux généralisé". Vous pouvez l'éviter. Voici quelques conseils :

- même si vous avez des symptômes qui paraissent inquiétants comme un poids sur le thorax, le souffle court, le cœur qui s'emballe essayez de ne pas trop vous focaliser dessus. "Acceptez" ces symptômes et laissez les passer.
- pour ce faire déjà essayez de reprendre le contrôle de votre respiration et de respirer lentement, pas trop fort ni dans la contraction ;
- ensuite dites-vous bien que c'est une "crise" donc que cela va passer. Acceptez ces symptômes comme des réactions physiques au stress mais ne laissez pas votre pensée imaginer le "pire" car, comme vous l'a dit votre médecin vous n'êtes - sur le plan physique - pas "malade". Par contre vous somatisez (c'est-à-dire que vous avez des symptômes physiques) à cause du stress que vous subissez. Si vous subissez ce "stress" c'est au moins pour ces deux raisons-ci : le sevrage stresse votre organisme qui libère certaines hormones et l'arrêt du cannabis vous enlève un amortisseur chimique des émotions qui vous rend, le temps que vous vous réhabituiez à un contact direct avec le "réel", très sensible à la moindre contrariété, fatigue ou source de tension. D'ailleurs il se peut que vous ne dormiez pas très bien en ce moment. Ces insomnies contribuent à votre fragilité mais c'est temporaire.
- nous vous conseillons d'avoir d'une part des activités de diversion pour vous occuper l'esprit à des choses plaisantes, d'autre part de pratique régulièrement des techniques de relaxation (vous trouverez tout ce qu'il faut sur Internet). Vous pouvez aussi vous renseigner sur toute technique ou forme de thérapie qui aide à soulager l'anxiété. Parmi l'arsenal des aides possibles votre médecin peut d'ailleurs vous prescrire un anxiolytique à prendre ponctuellement si vous vous sentez mal ou pour une courte phase de temps le temps que votre sevrage se fasse.

En tout cas dites-vous que les 2-3 prochaines semaines peuvent être un peu difficiles. N'hésitez pas à vous reposer, à vous écarter le plus possible de toute source de stress (c'est important) et surtout à vous prendre en main pour alléger le poids que ce stress fait peser sur vos épaules. Prenez conscience que vous avez vraiment la possibilité d'agir, de vous prendre en charge plutôt que de "subir" ces crises en vous sentant totalement impuissant.

Bonne continuation pour votre arrêt et toutes nos félicitations pour le chemin que vous avez déjà parcouru. Car, même si nous avons écrit que cela fait "seulement" 12 jours que vous avez arrêté en fait nous avons bien conscience que ces 12 jours sont déjà une belle réussite que vous pouvez mettre à votre actif. Si vous souhaitez en parler n'hésitez pas aussi à appeler notre ligne d'écoute ou à utiliser notre chat.

Cordialement,

le modérateur.