© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 28/03/2021 à 11h38

Bonjour tous le monde je suis une femme de 25 ans qui fume du cannabis depuis mes 15 ans je suis asthmatique depuis la naissance et commencer à fumer m'a étonnement aider à gérer mes fortes crises d'asthmes enfin c'est ce que je pensais...
J'ai rencontré mon copain il y'a 2 ans et tous les deux on partager l'amour de la fumette on se défoncer tous les jours parfois dès le réveil puis au bout d'un an mon copain a compris que c'était nuisible à notre couple dû au crise de paranoïa et surtout car il est parti faire un IRM et qu'il a vu que l'état de ces poumons était grave!
Suite à sa il a arrêté du jour au lendemain et c'est mis à faire du sport tandis que moi j'ai continué car je me sentais en bonne santé et qu'elle ne m'y obliger pas à arrêter, notre couple c'est dégradé car je n'ai pas suivi mon copain il était clean et j'étais tous les jours droguée... au point où je le dégoûter...
1an aujourd'hui que mon copain n'a plus jamais refumer je court avec lui de temps en temps on fait le tour du lac je m'arrête souvent car j'ai pas le cardio mais lui c'est devenu un vrai sportif de haut niveau et ces poumons vont parfaitement mieux il compense avec un peu de vin mais son hygiène de vie va très bien !
Quant à moi j'ai commencer à arrêter de fumer avec mon copain (mais pendant le 1er confinement c'était horrible le sevrage au point ou mon copain me laisser fumer pour que je sois supportable lol) et depuis cette année 2021 je sens que mon corps n'assume plus à claques joints que je fume je finis à l'hôpital avec la certitude que je vais mourrir une fois aux urgences mon cœur ne bat plus la chamade je me détends mais des que je rentre chez moi et que je retrouve mon lit j'ai l'impression que c'est mes derniers instant de vie alors depuis j'ai arrêter de fumer aujourd'hui sa fait 3 semaines.
Les 3 semaines les plus ouf de ma vie je penses tous les jours que je vais pas passer la journée ou la nuit tous les jours depuis 3 semaines je vois la mort et mes proches qui ont arrêter de fumer me disent que c'est le sevrage et c'est la que je me rends comptes qu'on fume vraiment la mort
Tous les jours j'ai l'impression que ma respiration est limitée j'ai du mal à respirer expiré mon cœur palpite pour rien comme si j'avais couru un marathon alors que je n'ai fait aucun effort physique j'ai mon thorax qui craque quand je fais quelques mouvement l'impression d'avoir un cancer 1 2 je vais aux urgences sans mentir en 3 semaines j'ai du m'y rendre 10 - 15 fois les médecins ont eu pitier de moi et de ma détresse ils m'ont fait une ordonnance pour faire un scanner j'ai fait mon scanner des poumons RAS pas d'embolie pas de fractures rien du tout et pourtant je me sens mourrir donc depuis je fume uniquement des cigarettes et même la cigarettes me met dans le mal et fait battre mon cœur normalement quand on arrête de fumer on retrouve l'appétit mais moi j'ai toujours ce trouble alimentaire car quand je mange j'ai un trouble de la digestion je n'en parle pas à mon copain mais il est très fière de moi et trouve que je retrouve ma bonne petite mine et c'est vrai que je n'ai plus cette tête de droguer du moins de moins en moins
J'essaye de faire du sport et boire des 1.5 L par jour
De boire des boissons chaude au miel les amis
Le cannabis cst la mort ce qui m'a aider à le réaliser cst la mort d'un ami proche a moi qui est parti trop tôt à 27ans paix à son âme et je suis sûr c'est à cause de la fumette alors le sevrage c'est pire que tout mais quand je vois mon copain aujourd'hui 1an après il a retrouver sa santé d'enfant et je suis en route pour le rejoindre .
Courage à nous et débarrassons nous de la mort

7 réponses

Moderateur - 02/04/2021 à 15h38

Bonjour Scarla75,

Soyez la bienvenue dans le forum.

Vous paraissez extrêmement angoissée par le cannabis, par l'arrêt... mais vous avez pris la bonne décision et vous avez tout notre soutien.

Les médecins vous ont-il prescrit un anxiolytique pour vous aider à moins stresser ?

Les cigarettes contiennent de la nicotine qui est un stimulant cardiaque et donc oui cela fait battre plus vite le cœur. C'est sans doute amplifié par votre niveau de stress. Là je vous conseillerais peut-être de faire une consultation avec un tabacologue pour voir si vous ne pouvez pas bénéficier de substituts nicotiniques pour remplacer les cigarettes. L'avantage c'est que vous contrôleriez mieux vos apports en nicotine en termes de quantité et de rythme de consommation. Mais faites cela avec un médecin tabacologue, c'est lui qui sera de meilleur conseil.

Quant à la perte d'appétit elle est bien un symptôme possible de l'arrêt du cannabis. Plusieurs usagers en sevrage se sont aussi plaints ici, dans le forum, de troubles de la digestion comme vous. Ce deux troubles (perte d'appétit, problèmes digestifs) finissent par disparaître mais là aussi il y a peut-être des choses à faire pour améliorer la situation et que cela se passe mieux pour vous. Consultez un médecin-nutritionniste.

En tout cas bravo pour vos efforts alors que ce n'est vraiment pas facile. Vous êtes une battante ! Comme dernier conseil je vous dirais d'essayer, puisque vous semblez hyper focalisée sur un risque de "mort", de vous dire qu'on ne meurt pas d'un arrêt du cannabis, cela ne s'est jamais vu. Quand cette pensée mortifère arrive laissez-là couler à travers vous, c'est-à-dire dites-vous "ok j'ai tendance à me questionner là dessus mais c'est dans ma tête, c'est parce que je suis stressée et rien ne va m'arriver" et surtout essayez de vous occuper à autre chose. Faites l'effort volontaire de penser à autre chose c'est important et cela va justement faire baisser le stress, progressivement. En résumé : acceptez ces pensées mais relativisez-les et passez tout de suite à autre chose.

La pratique de techniques de relaxation, de méditation ou encore d'activités physiques relaxantes (marche, yoga, stretching, etc.) devrait également vous aider.

Courage, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute si cela ne va pas : 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).

N'hésitez pas à nous dire comment cela évolue pour vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 03/04/2021 à 20h27

Yep scarla75 comment ça va ?

Profil supprimé - 06/04/2021 à 10h46

Merci infiniment au modérateur pour cette réponse
C’est vrai je ne me suis pas rapproché de médecin pour mon sevrage je ne prend aucun médicament aucun anti stress anti dépresseur c’est vraiment moi et mon mental ...
C’est vrai que je suis angoissée sur la mort mais sa fait aussi partie de la vie de mourrir tôt ou tard c’est le destin ... mais merci infiniment pour cette réponse qui m’a permise de comprendre que c’était des symptômes normaux aujourd’hui je vais beaucoup mieux j’attends avec impatience de voir le pneumologue pour faire un bilan.

Bonjour Ben64 !
Ca va merci et toi ?
J’ai plus jamais retoucher au cannabis sa ne m’attire plus bien au contraire puis je retrouve une vie normal mon copain est très fier de moi je ne me prends plus la tête je relativise et positive et sa fait du bien !
Je ne suis plus anxieuse je penses que ça va bientôt faire un mois que j’ai arrêter et je le conseil à tout ceux qui était addict comme moi
God bless

Profil supprimé - 06/04/2021 à 11h04

Cc moi ça va 1 an et 2mois que j'ai arrêté et ce fut long et dur tout comme toi la mort etc... et toi combien de temps ?

Profil supprimé - 06/04/2021 à 16h57

Seulement 1 mois à peine ...
J’ai une douleur au milieu de la cage thoracique et sa me perturbe je vois le pneumologue dans 1 semaine et j’aimerais faire une IRM pour voir si tout va bien du au fait que je suis asthmatique depuis la naissance et que j’ai fumée environ 10 joints par jour pendant 5ans

Profil supprimé - 07/04/2021 à 07h33

T'inquiètes c'est neveux c'est l'anxiété je peux te dire que j'en ai u des douleurs. Epreuve d'effort passé holter posé électrocardiogramme et tout est bon. Et je fais du sport !!

Profil supprimé - 08/04/2021 à 14h33

Yep comment ce sont passé ces derniers jours scarla?