

RYTHME CARDIAQUE TROP ÉLEVÉ DONC ARRÊT CANNABIS ?

Par **Matha** Posté le 16/08/2021 à 22h26

Bonjour à tous,

J'ai 21 ans, je suis fumeuse de cannabis depuis maintenant 3 ans et je fume 4 à 6 joints par jour, cela dépend si je travaille ou si je suis en vacances ou avec des amis fumeurs. Je n'ai jamais eu de problème avec le cannabis, je suis d'ailleurs totalement moi même après avoir fumer, je n'ai pas de défonce trop hard ou quoi que ce soit, je peux rester sérieuse, suivre mes cours et aller au travail sans soucis.

Cependant, je viens de partir 10 jours en vacances avec ma famille et c'était la première fois que je ne fumais pas pendant au moins 2 jours d'affilé (ici c'était 10jours!!).

Les premiers jours étaient compliqués, j'étais très tendue mais j'ai pu dormir et profiter quand même. Le reste des vacances, tout s'est bien passé j'étais d'ailleurs très surprise je m'attendais à une réaction pire de ma part après cet arrêt « brutal ».

A mon retour, il y a 2-3 jours, j'ai refumé un joint que je n'ai pas pu terminer ! Je me suis dis que c'était normal, j'étais juste + défoncé que d'habitude. Mais le lendemain, j'ai refumé un petit joint avec une copine et 2 heures après mon cœur à commencé à battre beaucoup plus vite que d'habitude. Mon rythme était à 106 battements par minutes... j'ai presque fait un malaise et j'ai du faire des exercices de respiration pour me calmer mais sans succès. Je me suis donc endormie et quand je me suis réveillée (et depuis ce jour là) les palpitations ne s'arrêtent pas. Mon cœur est non stop en tachycardie et je ne comprends vraiment pas pourquoi meme au repos mon cœur s'emballé.

J'ai donc été voir mon médecin ajd mais malheureusement je n'ai pas pu aborder le sujet cannabis car ma mère était avec moi dans la salle et pense que je ne fume plus. Je suis de nature très anxieuse, il m'a donc conseillé une cure de magnésium et un médicament pour diminuer les battements de mon cœur. Ce médoc, je peux le prendre que le soir et uniquement 1 comprimé. Donc pendant la journée, mon cœur bat toujours aussi vite mais je ne peux rien faire pour arrêter ça ... quand j'essaye de respirer calmement je pars directement en hyperventilation et tout mon corps se met à trembler. Les palpitations de mon cœur me font mal et cela me stresse énormément. Rdv chez le cardiologue si les médicaments prescrits ne font pas effets...

Avec tous ces soucis et étant légèrement hypocondriaque, je veux arrêter de fumer mais c'est tellement dur. J'ai tjrs trouve que la weed était parfaite pour moi, ça me calmait et n'avait jamais d'effets négatifs sur moi. Sauf que maintenant, j'ai trop peur de fumer un joint Prcc je sais que le cannabis augmente la fréquence cardiaque et honnêtement c'est déjà horrible d'entendre mon cœur battre si fort, je ne veux pas qu'il pompe encore plus... je n'ai pas fumer du tout ajd et j'étais à deux doigts d'en rouler un avant de me mettre dans mon lit mais j'angoisse a l'idée que les mêmes crises des deux derniers jours surviennent encore.

Quelqu'un est dans le même cas que moi ? Est ce possible que le fait d'avoir refumer max 3-4 joints en 3 jours (après un arrêt de 10 jours) me donne de la tachycardie non stop ? J'ai peur que ce soit un vrai problème de cœur, mais en vacances je ne ressentais rien de tout cela. Et étant stressée et anxieuse, je sais que ce n'est pas une crise de panique car je n'ai jamais ressenti un mal continu au cœur comme je le ressens maintenant.

Merci pour votre réponse, j'avais besoin de m'exprimer

13 RÉPONSES

Moderateur - 17/08/2021 à 17h31

Bonjour Matha,

Le cannabis est certes source de tachycardie mais ce qui vous piège aujourd'hui c'est votre hypervigilance sur le moindre signe d'emballlement de votre cœur. Comme vous le dites très bien vous êtes anxieuse et cette anxiété s'alimente du fait que vous êtes à "l'écoute" du moindre signe.

Nous vous conseillons d'essayer de lâcher prise quand ces symptômes apparaissent. Vous n'allez pas mourir du cannabis ou de l'absence de cannabis. Acceptez-les comme une "fantaisie" de votre corps qui n'a pas tellement d'importance. Elle est le reflet de votre sevrage et de votre stress mais elle n'a, en définitive, que l'importance que vous voulez bien lui accorder. Plus vous lui accordez d'importance plus elle va arriver de nouveau et vous resterez bloquée dans un cercle vicieux épuisant.

Alors, quand ça arrive dites vous que c'est normal, que cela va passer et que rien de grave ne va vous arriver. Essayez de vous occuper et de penser à autre chose pour ne pas rester focalisée sur votre "crise". Vous allez voir qu'il y a de grandes chances que les crises diminuent et s'espacent.

Comme vous avez un fond anxieux il faut vous attaquer à cela. Sachez que vous pouvez être tout à fait active contre ce phénomène plutôt que de le subir. Par exemple essayez de vous préserver du stress là où c'est possible, ou encore explorez des techniques de relaxation ou de méditation à pratiquer régulièrement.

Sur le plan thérapeutique il existe aussi des aides : médicales ou psychothérapeutiques (différentes approches sont possibles pour vous désensibiliser : hypnose, ergothérapie, acupuncture, etc.

En espérant que vous trouviez votre voie pour vous simplifier la vie, vous relâcher, vous relaxer.

Cordialement,

le modérateur.

Matha - 17/08/2021 à 17h55

Bonjour!
Merci pour votre réponse rapide

Si c'est bien les effets d'un sevrage, pourquoi cette tachycardie est apparue après les 10 jours ou j'étais en vacances alors que je n'ai rien ressenti du tout quand j'étais en vacances ... j'ai ressenti ça en refumant quand je suis rentrée, donc je sais pas si à chaque fois que je vais refumer un joint (beaucoup moins que 5-6 par jour, plutôt 1 le soir) je ressentirai cette tachycardie inhabituelle... j'ai vraiment peur que cela survienne dès que je re fumerai.

Hier et ajd je n'ai rien fumer du tout, j'ai peur que si je refume un joint ce soir , mes crises reprendront.

Merci de me lire

Faris5 - 20/08/2021 à 09h15

Bonjour,
La weed avait quand même des effets négatifs comme l'addiction par exemple.
A force de prendre un produit le cerveau s'habitue, cela devient son nouvel état normal. En arrêtant puis en reprenant une substance le cerveau (et le corps plus généralement) est perturbé, il doit s'habituer. Quand il s'habitue bien, pas de soucis, mais quand il s'habitue mal, il y a des symptômes soit de sevrage soit d'intoxication.
Si vous pouvez stopper un moment, tentez votre chance. L'abus de cannabis régulier favorisent le développement de certaines maladies chroniques qui sont bien plus handicapantes que la tachycardie et l'anxiété passagère.
Il y a aussi un effet lune de miel sur les substances, tout va super bien jusqu'au jour où l'on se rend compte qu'il y a un problème.
Si vous n'arrivez pas à vous servir seule quand vous ferez une (ou deux) tentatives, n'hésitez pas à consulter un médecin pour vous aider.

Matha - 20/08/2021 à 11h26

Bonjour! Merci de la réponse!

Je n'ai toujours pas fumer depuis que j'ai écrit, j'ai trop peur, mon cœur est déjà entre 95 et 110 battements par minute au repos. C'est en effet un bon moment pour arrêter la consommation régulière, mais je n'ai pas envie de me dire que dès que je refumerai un joint de manière inhabituelle, ma tachycardie revienne de plus belle.
Rdv chez le cardiologue mardi au cas où... parce que ça fait quand même une semaine que je ressens ces palpitations sans avoir fumer. J'espère juste que je pourrai encore profiter d'un petit joint de temps en temps sans que ces crises arrivent

Bonne journée et merci !

paul98 - 06/02/2022 à 05h57

bonjour martha,

j'ai écrit un long message détaillant toute ma situation mais il ne s'est pas envoyé 😞

mais en bref je suis également dans le même cas que vous, exactement la même chose hors mis que mes crise ne sont pas arrivé suite au sevrage mais comme ça du jour au lendemain alors que je fume depuis 2 ans mais bon je voulais savoir ce que vous a dit votre cardiologue lors de votre rendez-vous et si vous avez arrêté définitivement votre consommation suite à ces crises.

en espérant votre réponse cordialement

Pepite - 07/02/2022 à 10h47

Bonjour Paul98,

Bienvenue sur ce forum. Ce fil est complet et j'espère que vous y avez puisé des réponses.

Concernant les écrits via le smartphone, avant de les envoyer, je vous conseille de tout sélectionner (la goutte bleue) et de faire un copié. Comme cela vous pouvez revenir si le message ne part pas puis faire un collé pour envoi.

Je ne suis pas en sevrage mais je suis concernée par la tachycardie, par ce que vous décrivez.
Pour ma part, c'est arrivé suite à une séance d'acupuncture mais je ne peux pas l'affirmer car d'autres facteurs interviennent.
J'ai depuis un traitement médical efficace et je pratique la méditation. La caféine est également à éviter.

Je vous conseille dans un premier temps d'en parler avec votre médecin traitant et de consulter un cardiologue pour vous rassurer.

En fonction du diagnostique, vous pourrez grâce aux éléments du modérateur et de Faris, réfléchir aux réponses apportées a votre ressenti.

Quoiqu'il en soit, prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépité

Matha - 08/02/2022 à 09h33

Bonjour Paul98,

Alors pour répondre à votre question, la cardiologue m'a expliqué que j'ai adopté une grosse tolérance à la weed. Du coup quand je n'en apportais plus à mon cœur et que j'en ai re apporté après 10 jours, mon corps n'a pas pu suivre, donc mon cœur non plus. Il fonctionnait d'une certaine façon grâce au cannabis et comme je ne lui apportais plus cet élément extérieur, il ne savait plus comment bien fonctionner sans.

J'ai arrêté de fumer parce que depuis novembre les crises se sont calmées et je ne veux pas que ça reprenne mais je l'entends et le sens encore battre très vite et inhabituellement de temps en temps, malheureusement c'est comme ça. J'aimerais un jour pouvoir retirer sur un joint occasionnellement parce que la je suis dans une situation sans contrôle et j'aimerais quand même encore décider quand j'ai envie de fumer ou pas Un jour peut être ! Mais dès que j'essaye de tirer sur un joint pour le moment, mon cœur s'emballer direct, je crois que c'est psychologique aussi. Quand je fume j'y pense vu que j'ai peur que ça revienne....

Voilà voilà. J'espère que ça ira mieux pour vous !

Olivier 54150 - 11/02/2022 à 08h45

Matha

Je suis surpris de cette acharnement à vouloir fumer absolument.
Le thc n'est pas un "truc cool" bien qu'il ait quelque vertus.

Beaucoup de personnes comme moi veulent arrêter juste parce qu'il s'aperçoivent que le cannabis gâche leurs vie tant il met un voile sur la réalité, sur leurs vrais problèmes, détruit leurs vie sociale, leurs santé, leurs budgets, leurs motivations... et c'est vraiment pas toujours facile. L'addiction peut être très très forte.

Toi c'est ton corps qui te le dit directement et sans ambiguïté. C'est une chance.

Peut-être devrait tu lire quelques fils sur ce site pour voir à quel point le thc peut faire du mal.
L'addiction c'est n'avoir plus qu'un seul plaisir, c'est très souffrant à la longue.

Mon discours peut paraître un peu moralisateur, jsuis désolé c'est pourtant pas vraiment mon style.
Je sais bien que tout le monde n'est pas spécialement assujettis au addictions.

Mais comme beaucoup, j'en ai pas mal bavé avec tout ça, alors bravo de t'informer comme tu le fais.

Olivier

Matha - 12/02/2022 à 11h58

Bonjour Olivier54150,

Tout d'abord j'aimerais préciser qu'il n'y a pas question « d'acharnement » à vouloir fumer absolument. Bien au contraire.
Je ne veux plus fumer autant qu'avant, et en effet je suis contente que ça soit mon corps qui me l'a fait comprendre, car de moi même je ne pense ps que j'aurai su arrêter comme ça. Mais ici tout est question de contrôler ma vie et d'être libre de mes propres choix.
J'aimerais pouvoir tirer sur un joint quand j'en ai envie, de façon récréationnelle, c'est différent de s'acharner à vouloir fumer absolument.
C'est une question de liberté.

Comme je l'ai dis plus haut, et ça c'est un côté personnel, le thc ne m'a jamais fait perdre ma motivation, « détruit » ma vie sociale, mit un voile sur la réalité....
Encore une fois c'était le contraire. Je suis tellement stressée comme personne que grâce au thc j'arrivais a me concentrer sur certaines choses plus que d'autres et à rendre mes journées productives.

De plus, c'est en chance que mon corps me la fait comprendre en effet mais ça n'en est pas une quand c'est mon coeur qui me fait mal encore 6 mois après avoir arrêté.

J'ai déjà parcouru énormément de fils sur le thc sur ce site, mon problème n'y figurait pas, j'ai donc créer ce fil ci.

Merci tout de meme pour ton message

Pepite - 14/02/2022 à 14h06

Bonjour Matha,

Votre fil est important pour vous et pour celles et ceux qui se retrouveront dans votre situation.
Merci à vous de vous exprimer librement ici.

Olivier a à mon sens l'expérience et le recul pour discerner à quel point le THC œuvre sournoisement. Il souhaite vous alerter sur sa dangerosité qui est avérée. Cf également la documentation sur ce site.

Le Modérateur et Faris vous donnent des explications claires qui vous permettent de comprendre ce qu'il se passe en vous.

Tout le monde a "les moyens" d'avoir une bonne santé, en tout cas la favoriser.
En ingérant régulièrement des produits toxiques qui coûtent à tous les niveaux, vous maltraitez au quotidien vos cellules, votre corps qui vous envoie des signaux.
Remerciez le pour cette communication.

Ensuite vous écrivez :

"Je suis tellement stressée comme personne que grâce au thc j'arrivais à me concentrer sur certaines choses plus que d'autres et à rendre mes journées productives."

Vous êtes donc bien en état de survie alors que vous avez une vie à développer.
Une vie où vous grandirez auprès de quelqu'un qui vous aimera, avec qui vous vous épanouirez mutuellement tout en affrontant les blessures inexorables de l'existence.

Le stress amène parfois à l'anxiété puis à l'angoisse.

Vous y répondez par la solution de prise de THC.
Qu'est ce qu'il y a derrière ce stress ?

Pour le côté récréatif, ce mot que je lis souvent sur les fils des consommateurs m'interpelle.
Que représente t'il ?
Qu'est ce qui raisonne en vous lorsque vous y pensez ?
Est-il en lien avec votre milieu ?

En attendant de lire vos réponses, si vous le voulez bien, je vous invite à vous donner une chance de vivre en conscience.

Pour cela trouver un psychiatre, faites le récit de votre vie par écrit, réfléchissez à ce qui est important pour vous.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépète

Olivier 54150 - 18/02/2022 à 15h59

"" Le coeur:

Il est la pompe maîtresse de la circulation sanguine, mais une pompe intelligente et autonome dont la finesse de réaction est extraordinaire.
Par son Rythme il est capable de répondre instantanément à la moindre sollicitation, qu'elle soit physiologique (effort) ou psychologique (émotions)
Il travaille en étroite collaboration avec le cerveau, mais pas consciemment, c'est inconscient bien sûr. (Michel Odoul) ""

Il s'agit bien d'un soucis d'émotions et d'inconscience.

Combien de fois, pendant combien d'années je me suis senti maltraité..?
Trop de ressentiments, d'émotions non exprimés et le cœur s'emballe.
Cette privation de liberté de pouvoir fumer un joint, (car cela fait un bien fou côté émotionnel, et j'en sais quelque chose), n'est pas digéré, accepté, compris. Privé de cette liberté, tu te sent pris au piège, c'est la panique, ton cœur s'emballe, la boucle et bouclé.
Donc oui ça peut durer un moment.

Si tu es allergique au kiwi alors que tu adores ça, tu n'en mangeras pas et cela ne perturbera pas ton cœur malgré cette privation de liberté. Le kiwi n'es pas un psychotropes, il n'agit pas sur le système émotionnel.

Une amie l'a vécu, le cœur déjà fragile, une taf sur un joint et c'est l'hospitalisation. Elle sait réfugié dans l'alcool. Dans l'urgence certaines émotions, traumatisme ont besoin de soins rapides et immédiat. Vraiment je ne jette pas la pierre.
C'est quelque fois une question de survie.

J'ai presque envie de dire que je préfère mon état d'addicte qu'une tendance au suicides.
Les anxiolytiques sont à privilégier, quoi qu'on en disent, qu'on en pense ils ont fait leurs preuves si bien utilisé.
Perso, un p'tit tranxen me fait du bien, et je ne risque pas mon permis de conduire.

Je n'ai aucune leçon à donner, bien au contraire. J'ai craqué pour un joint mardi après 10 semaines d'abstinence. J'aurais bien voulu qu'il me rende malade.
Mais non, il à fait son job. Tout allait mal et en quelques taf, tout allait bien.
Y pas plus vicieuse que la beuh.

J'ai des amis qui fume depuis 40 ans à faible dose, mais presque chaque jour.

Tout vas bien pour eux. Tellement bien, trop bien... Quand je pense à ce qu'ils pourraient découvrir en arrêtant complètement... Ça m'attriste, c'est gâché.
Il arrive que de découvrir ses émotions, quand c'est possible, sans voile, et magnifique, surprenant, époustouflant. (C'est ce que j'ai pu vivre après quelques années d'abstinence)

Je sais qu'il me faut au moins quelques mois, (trois ou quatre) d'abstinence pour que les craving passent et enfin avoir la liberté de m'en passer sans prise de tête.

C'est le temps pour trouver des alternatives et rééquilibrer le système "dopaminique" (je viens d'inventer le mot 😊)

En ce moment, je test les séances d'hypnose sur youtube, quotidiennement c'est pas mal.

Côté émotions, j'ai beaucoup aimé Laurent Martinez. Voir youtube "échelle émotionnelle..."

J'espère ne pas avoir été trop confus.
Moi ça m'a fait du bien décrire comme à chaque fois.
Je ne sais plus qui à dit:
On n'enseigne que ce que l'on a besoin d'apprendre.
Merci pour vos partages.
Oliv

Mr225 - 19/02/2022 à 13h06

Bonjour Matha
dès m'a première consommation en 2010 j'ai eu les même symptômes jusqu'à aujourd'hui sans effet secondaire je n'es j'aimais vue un médecin pour cela je consomme régulièrement et je m'arrête quand je veux ..
A présent mon travail me permets pas de consommé donc je suis en stand by jusqu'aux vacances .
CORDIALEMENT MR 225

Jay - 28/04/2022 à 03h45

T'es pas la seul moi j'ai 19 ans et je fume depuis fin 4e, un jour j'avais pas trop mangé j'avais juste mangé un pain au chocolat j'ai roulé un joint royale (shit et amnésia) le matin comme d'habitude puis je vais chez ma cousine j'ai toujours rien mangé on acheter de l'alcool j'ai roulé deux joints tous allait bien en fin de soirée vers 22h je roule un dernier joints avec elle et 10 min après je me sens très lourd après j'ai eu envie de dormir mes les truc c'est que ma mère me regarde je l'entends qui crie mon prénom je lui demande il se passe quoi elle me dit je te regarde tu tremble et tes yeux tournent je lui dis n'importe quoi je suis juste fatigué puis boom je repart et la j'ai capté que pendant 1 min j'arrivais plus à ouvrir mes yeux je forçais et tous ma mère a re crié mon prénom et je suis revenu à moi j'ai pris une douche froide et sa allait mieux le lendemain je re roule un joint de shit je sens que je vais pas bien et que mes yeux commence à tourner donc j'ai pris une douche froide et la grâce au forums je ces j'ai fait une tachycardie et sa fait un 1 mois que j'ai pas fumé de joint j'ai pas de manque et je fume juste du tabac ou du cbd