© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis et anxiété

Par Profil supprimé Posté le 02/07/2022 à 23h37

Bonjour à tous,

J’ai lu pas mal de discussions sur l’arrêt du cannabis et ses effets lors de sevrage alors je viens partager mon témoignage également. Désolé c’est très long je décris depuis mes premiers petards.

Personnellement j’ai 24 ans et j’ai commencé le cannabis au lycée pour m’amuser, a fréquence régulière mais non quotidienne et je n’ai jamais senti d’effet négatif. Je devais fumer 2/3 joints par semaines, un peu plus à la fin de l’année de terminale ou ça commençait à devenir quotidien mais rien de mal.
Je suis ensuite parti en première année de médecine ou dans ma tête je m’étais forcé à arrêter pour ces études, j’ai donc été clean pendant toute l’année et je m’y suis tenu (1 joint en 10 mois) mais ces études m’ont mit dans un état de déprime phénoménal face à mon échec cuisant car je suis pas du tout scolaire et j’ai toujours réussi grâce à mes « capacités ». Et cette déprime c’est ce qui va me perdre.

J’ai donc repris la fumette après cette année de PACES ou j’ai plongé dedans à coup de 5gramme par semaine (10gramme aux vacances) pendant 2 ans en faisant des études de compta gestion. Suite à ça j’ai décidé pour ma troisième année de déménager pour m’éloigner de mes dealers et arrêter de fumer quotidiennement mais je me suis laissé le luxe d’en fumer de temps en temps.

Je suis resté comme ça pendant 1 an et demi (je fumais quand même régulièrement mais par périodes donc je cassais souvent le rythme), jusqu’au jour où je suis revenu dans ma ville précédente et ait recommencé petit à petit sans m’en rendre compte à replonger quotidiennement dedans. J’ai commencé par refumer avec mes anciens potes puis il m’en restait toujours un peu donc de temps à autre un joint en solitude puis ça s’est réinstallé. Tous les jours. Et ça a duré 1 an encore jusqu’à aujourd’hui où j’avais une consommation faible mais quotidienne (1 joint/jour). Et sortant de ma dépression depuis 1 ou 2 ans (oui la première année de médecine m’a psychologiquement assassiné) je me sentais super bien et heureux. et j’ai pensé que le cannabis m’aidait vraiment à garder cet équilibre mental, jusqu’à la crise d’angoisse dans le métro. J’ai tapé cette crise car par concours de circonstance j’ai fait 3 soirées d’affilée, et trop bourré pour fumer, j’étais en sevrage malgré moi. Elle a duré très longtemps, j’étais pris de panique incontrôlable et j’ai rien compris car je me sentais super bien ce week-end la. Et ensuite incapable d’aller travailler j’avais trop peur et l’impression d’être devenu fou. Je suis allé chez le médecin, prise de sang, et rien à signaler. J’ai quand même arrêté le cannabis d’un coup car je savais que ça pouvait créer des troubles anxieux et j’ai vraiment flippé. Mais petit à petit mes angoisses ont diminué. Ça fait donc 2 semaines que j’ai pas fumé, sauf hier j’ai craqué car j’ai toujours ma beuh chez moi et j’ai craqué car j’avais envie de m’évader mentalement et plus penser aux angoisses le temps d’une heure ou deux. Mais je me sens quand même mieux parce que j’ai compris d’où venant l’angoisse et je sais mieux m’adapter. Cependant c’est toujours présent et prendre le métro est une épreuve assez difficile au quotidien car c’est la ou j’ai fait la 1ere crise et je fais que y penser. Je préfère être seul chez moi je suis devenu un peu agoraphobe parce que j’ai peur de faire une crise en public. Mais je garde espoir je suis pas fou, nous sommes pas fou et tout va se tasser et aller pour le mieux je reste optimiste et je vais supprimer le cannabis de ma vie pour une durée indéterminée.

Désolé pour la longueur du texte je voulais être précis. J’attends vos témoignages aussi car ca m’intéresse bcp, je vais vous tenir au courant de mes avancées et j’espère en aider certains car on est ensemble!