© Drogues Info Service - 26 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Crise d'angoisse, d'hypocondrie symptômes de sevrage THC ?

Par Artykodin Posté le 20/11/2022 à 11h43

Bonjour à tous,

je me présente rapidement, j'ai 24 ans je consomme du cannabis depuis mes 17-18 ans, depuis 4 ans je fume chaque soir, ca m'aidait à relaxer car je suis quelqu'un qui réfléchis énormément même s'il n'y a pas lieu.
J'ai eu mon master en Septembre et je recherche du boulot depuis, les journées sont longues et peut-être un facteur de plus à mon soucis...

Depuis disons 1-2 mois j'ai arrêter brutalement le THC car je faisais BAD sur BAD à chaque fois, mon cerveau m'a dit stop et je l'ai suivi, je prends du CBD parfois avec ma femme car nous avions l'habitude de fumer le soir mais jamais en journée.

Depuis le 10 Novembre (première crise d'angoisse où j'ai cru mourir dans mes toilettes), de ce mois, je psychote sur ma santé, j'ai l'impression que chaque petit symptômes va me tuer, que je vais mourir d'une crise cardiaque ou d'un cancer. Je mange beaucoup moins, je suis passé de 68 a 63 kg en une semaine par manque d'appétit. Je me tente au yoga, respiration mais rien n'y fait, je n'arrive pas à passer outre mes angoisses, ce qui est étonnant c'est que je peut aller bien du réveil a 15h et après plus bien du tout sans raison, je vais me poser 1000 questions mais avant l'arrêt je n'ai jamais été quelqu'un de trop stresser ni d'hypocondriaque.
Pour vous dire, j'ai pris rdv chez le Cardio en urgence car mentalement j'était sur d'avoir un soucis au cœur, évidement elle n'a rien trouvé mùais veut me poser un Holter (machine qui enregistre les BPM sur 48h).
Donc à partir de là je me suis dit que j'était parano...
Aussi, ma femme est dans le milieu pharmaceutique, je n'arrive même plus à écouter ses histories de patients car ca me stress énormément, j'ai peur de tout et de rien alors qu'avant j'était un "dur à cuire" si l'on peut dire, en tout cas jamais aussi faible et peureux de tout.

Mon docteur m'a prescrit du Veratran, anxiolytique dosé à 5mg mais je n'ose pas en prendre, par peur de devenir dépendant à ce médicament.

Je voulais savoir, car j'ai vu plusieurs cas comme moi mais datant de 2018 et 2019 avec profil supprimé si vous aussi ca vous arrive, si vous avez réussi à vous soigner et surtout comment ? Car depuis 2 semaines c'est terrible ... Si la prise d'anxiolytique m'aiderait ou c'est vraiment à éviter....

Merci beaucoup de m'avoir lu, en espérant avoir des conseils et retour sur mon problème.

155 réponses

Artykodin - 22/11/2022 à 09h26

up

Artykodin - 23/11/2022 à 14h42

Bonjour cher lecteur,
je viens aux nouvelle de mon état, espérant que ca puisse aider.
Concernant ma tachycardie, j'ai actuellement en HOLTER qui calcule els BPM sur 48 heures, voir si c'est réellement mon cœur, des angoisse ou encore l'effet de sevrage.

Aujourd'hui et les derniers jours je me sent mieux car j'ai pu lire qu'effectivement la quasi totalité de mes symptômes sont un effet de sevrage (indépendant de chacun). Je me force à vivre, sortir, me promener, me relaxer et prendre des gélules naturelle pour le stress et l'anxiété, du magnésium et de la vitamine.

L'appétit revient doucement par période, parfois j'ai faim et une heure après non. J'arrive à canaliser mes crise d'angoisses et mon cœur qui s'emballe en me répétant que c'est certainement dans ma tête et que ca fait deux semaines que j'ai ca quotidiennement et qu'une heure ou deux après ca ira mieux.

Je tiens également un 'journal intime' pour écrire mes ressentis, sentiments, raconté plus ou moins ma journée pour me canaliser, j'ai repris un peu le sport sans trop forcer du fait que j'ai perdu du poids, j'ai repris goût aux jeux '(je suis un geek de nature, mais là je n'avais plus la tête à ca du tout), je continue mes candidature pour trouver un job dans mon domaine, j'envoie quotidiennement des nouvelles à ma mère qui m'aide énormément, comme ma femme, je me suis tenté au yoga, aux vidéos de relaxation, j'ai réduit ma consommation de café (malheureusement toujours pas de tabac). J'arrive à me convaincre que le corps humain est incroyable et parfaitement résistant, je me compare aux autres bien plus malade et je positive sur mon état qui ne semble que cérébral.
Bien sûr parfois mes pensées négatives prennent le dessus, mais de moins en moins.

En espérant que mon état, et le votre si vous êtes dans le même état que moi, continue de s'améliorer et bon courage pour l'arrêt de la fume verte ou marron! Et que ca ne fasse pas l'effet montagne russe...

Florne618377 - 25/11/2022 à 23h13

Salut artykodin,

Pas de nouvelles de toi, comment te sens tu?
Est ce que tes crises d'angoisse diminue?
Donne de tes nouvelles et ne rentre pas dans le mutisme.
J'espère te lire rapidement.
Allez lache rien!!
On va y arriver !!

Artykodin - 28/11/2022 à 07h41

Bonjour Florne j'espère que tu vas bien.
Je me sens moins seul sur mon témoignage ahaha, on discute sur tout les autres donc je n'ai pas mis à jour celui ci.

A date ca va mieux, parfois je sent mal mais j'arrive en majorité à relativiser et aller de l'avant, j'écris toujours autant dans mon petit journal intime, mes sentiments, mes ressentis, ce qui ne va pas, ce qui va... Je fais du sport a outrance pour me fatiguer et me permettre de me reposer, j'ai repris la course à pied mais molo avec mon cœur, ca me permet de vider mon esprit, je promène beaucoup mon chien qui en a marre dans les forets, dans la nature, c'est toujours plaisant car j'ai toujours aimé le côté nature que j'ai délaisse les dernières années avec le travail, le master...
Je prend de moins en moins de gélules anti stress Arko... car je ne voulais pas prendre mes anxiolytiques et ca va mieux, je me sens moins irritable, moins angoisser, je fais beaucoup de méditation, de réflexion sur moi même...

J'ai lu des dizaines de pages sur la déréalisation, c'est aussi un de mes symptômes, je n'avais pas réussi à mettre de mot dessus, maintenant que j'en suis informé j'essaie de m'améliorer dessus.

Encore une fois, tout va bien au moment où j'écris ses lignes mais dans 1h je peux être en stress et en crise d'angoisse...

Mais la route continue, je vis "mieux" qu'il y a quelques jours/semaines, je rumine un peu moins et j'aère mes esprits et pensées, enfin!
Merci beaucoup à tous d'être là, de témoigner, ca m'aide énormément car mon entourage proche ne me comprend pas...

Florne618377 - 28/11/2022 à 08h05

Salut,

Ravi d'avoir de tes news...j'étais soucieux..

Je t'avoue que je suis sur l'autre fil de discussion ou du monde se greffe et du coup on est vraiment plein dans cette galère.

Je suis content si tu arrive à trouver de " bon moment ".

Tu sais les anxiolytique c'est pas une honte...au contraire ça stabilisera un peu tes humeurs...moi en tout cas ça m'aide bien.

Aujourd'hui je me remets au boulot car il faut que je sorte de mon trou.

J'adore la lecture aussi...je lis du Werber...j'adore cet auteur...plein de philosophie dans ses livres qui reste des romans.(je te conseille la boite de Pandore...mon préféré).

Bon courage et au plaisir d'avoir de tes nouvelles.

Artykodin - 28/11/2022 à 08h20

Hello,

il n'y a pas de messagerie instantanée ici ou un autre moyen de dialoguer en temps réel si ca te tente ?

Je lis beaucoup de Fréderic LENOIR et là je me tente à Raphaelle GIORDANO à voir!

Bon courage a toi aussi et au plaisir

Florne618377 - 28/11/2022 à 09h35

Il faudrait demander au modérateur si nous pouvons échanger nos adresse mail en privé si ça te convient ?

Moderateur - 28/11/2022 à 11h08

Bonjour Artykodin et Florne,
Il n'est pas possible de partager des informations personnelles identifiantes, comme des adresses mail, sur le forum.
ce cadre est posé pour vous protéger et vous permettre d'échanger en toute liberté.
Nous vous souhaitons de bons échanges.
L'équipe de modération

Artykodin - 28/11/2022 à 20h56

Merci pour l’information la Modération. Dommage qu’il n’existe pas de discutions instantanée même en anonyme.

@Florne je tenterais Werber, je ne connais pas du tout! Aujourd’hui journée plutôt sympa jusqu’à ce soir ou l’angoisse revient. Réveil tôt rdv pôle emploi qui me disent qu’ils ne peuvent rien pour moi car je sais tout faire je suis sur-diplôme lol balade chien et sport mais en rentrant du sport un peu d’angoisse va savoir pourquoi…. Depuis ce moment je suis un peu plus triste, je vais aller jouer à Pokémon un peu. Mais je n’ai pas craqué !

Comment s’est passé ta journée ?

Florne618377 - 29/11/2022 à 06h18

Salut on est mardi il est 7h.

Hier nettoyage de mes tronconneuse débroussailleuse.
Et un pote m'a amené mon camion pour aller bosser aujourd'hui.
Un peu de hantises ca fait un mois que je fais rien...
Alors je te raconterai tout ça se soir.

Tu as pas craqué moi non plus, une victoire de plus pour nous.

Dommage pour le boulot, tente l'intérim il cherche toujours des gens...

Bonne journée.
Et courage à toi.

Artykodin - 29/11/2022 à 10h16

Hello, mardi 11h00

T'as raison il faut s'occuper et y penser le moins, je me fatigue au plus possible la journée pour pouvoir dormir comme un bébé le soir, ca aide à passer outre le manque...
Une victoire de plus oui! On y arrive

Belle journée

Florne618377 - 29/11/2022 à 17h01

Bonsoir mardi 17h53.

Salut mon guerrier comment c'est passé ta journée?

Pour ce qui me concerne reprise du boulot chez ma meilleure cliente.

Première chose qu'elle m'a dit" vous avez une bonne mine Flo, et vous avez un peu grossi c'est bien".

C'est vrai que le fait d'attendre une greffe de rein c'est plutôt une bonne nouvelle...encore quelques kilos et je serai dans les clous.

Sinon sublime journée ensoleillé avec du boulot varié...debroussailleuse tronconneuse et plantation.

Ca m'a fait un bien fou, Et du coup avec l'esprit occupé c'est quand même plus facile...les heures sont moins longues.

Demain j'y retourne faire une journée, et ce soir je pense que l' anxiolytique seras pas nécessaire...je suis raide de fatigue.

Allez une journée de plus de passé...j'espère que de ton côté ta journée esr bien passé !!

Au plaisir de te lire.

Artykodin - 29/11/2022 à 20h00

Hello, mardi 21h00

Rien fait de productif ce jour, ca me met en tristesse ce soir où je me remet en question... je n'ai pas craquer et je ne craquerais pas. Mais j'attends avec impatience mon rdv psy pour discuter avec de mes problèmes et voir pour des solutions, depuis 16h00 j'ai des grosses angoisses, des palpitations, c'est épuisant car ca vient...et ca repars... et ca revient. Je positive mais bon, le fait de ne pas avoir de boulot et ne pas m'épuiser cérébralement doit aussi jouer énormément, je suis quelqu'un qui adore travailler mon intelligence donc j'imagine que oui.

J'aimerais aussi trouver des occupations hormis la recherche d'emploi dans l'ingénierie qui est vraiment difficile à trouver, une association ou autre pour aider ca pourrait être cool, j'ai besoin de me dire que je suis fier de moi et en ce moment je n'ai pas de raisons d'être fier je ne créer rien, je ne fais rien de productif c'est dommage et j'ai l'impression de gâcher mon moi, je me dit toute la journée que le petit moi ne doit pas être fier de moi...

Enfin bref désolé j'avais besoin d'extérioriser un peu...

Bon courage et belle soirée

Florne618377 - 30/11/2022 à 06h05

Mercredi 7h

Aucunes nouvelles de ta part....

J'espère que tu te portes bien.

J'espère avoir de tes nouvelles rapidement.

Bonne journée

Florne618377 - 30/11/2022 à 16h43

Coucou, mercredi 17h43

Je comprends que rien faire dois être chiant, te mettre dans un association serai déjà vraiment bien pour toi.

Faut absolument que tu t'occupes tente l'intérim.. dis leur que ta besoin de bosser, ils vont bien te trouver quelque chose à faire.

2 ème journée de boulot..de la plantation toute la journée ca fait du bien.

Ce soir justement je vais dans une assemblée d'association(le centre de soins qui s'occupe de moi).

On prépare le Téléthon pour aller vendre des calendriers.

En tout cas est c'est le principal c'est que tu ne craques pas!!!

Alors on lache rien de rien!!!

Bonne soirée mon guerrier.

On en riras quand on le verra sur un jour meilleur jour meilleur jour meilleur.

Suikune - 30/11/2022 à 18h24

Bonjour,

je me permet de répondre car je me suis énormément retrouver dans l'auteur :

- j'ai fumé plusieurs joints par jours pendant plusieurs années, souvent blindé de shit.
- j'aime bien aussi pokémon (j'ai exprès pris ce pseudo pour la réf, c'est le premier post que je fais)
- tu parles de travailler dans l'ingénierie (as-tu fais aussi prépa/école d'ingé ?)

J'ai eu les mêmes symptômes que toi un peu près.

Il y a environ 1 mois / 1mois et demi chaque joint me mettait mal et j'avais de la tachycardie après.

Il y a environ trois semaine j'ai fait un énorme bad trip : mon cœur à deux doigts d'exploser, picotement aux

mains, hyperventilation, etc.

Ca a duré 20-30 min je pensais que j'allais mourir.

J'ai décidé après ça de stopper totalement.

La semaine qui a suivi j'avais le cœur qui battait à 90-100 au repos, des courbatures, sueurs nocturnes, etc.

Mais je voyais qu'en arrêtant ma situation s'améliorer de jours en jours.

Puis environ une semaine après mon arrêt j'étais en train de jouer à lol avec mon pote puis j'ai eu les mêmes sensations que mon bad qui m'a fait arrêter.

Je suis allé aux urgences, ils m'ont dit que l'ECG ne montrer rien d'anormal et ils m'ont donné un xanax et je suis rentré chez moi.

Après le xanax je me sentais mieux que jamais. Quelques jours plus tard j'ai eu un rdv chez le médecin qui m'a prescrit de l'atarax (un genre de xanax qui serait apparemment pas addictif).

Le médicament m'aide bcp mais je sens que c'est pas la solution.

Il y a quelques jours j'ai eu une soirée, j'ai décidé de fumer une clope pour voir (j'ai arrêté le tabac après mon énorme bad). J'ai vu que j'avais aucun soucis. Puis juste UNE latte sur un joint.

Juste cette latte m'a fait revivre ce que j'ai eu quelques semaines avant Même avec mes potes autours de moi.

Le truc bizarre c'est que je suis plutôt nerveux/speed de base, même après un joint. J'ai jamais été triste ou anxieux dans la vie de tous les jours. C'est même quelque chose que plusieurs de proche m'envie.

Tout ça pour venir au fait qu'en lisant ton témoignage j'ai l'impression que sortir du cannabis prend beaucoup plus de temps que j'aurais pu penser et que ton mal-être semble aussi être physique comme le mien mais bien plus psychologique que dans mon cas.

Ou peut être que je suis dans le déni. J'ai vraiment l'impression comme toi aussi que mon coeur a des problèmes alors que les médecins m'ont rassuré sur ça. Avant ça j'avais jamais de symptômes tels ou même des crises d'angoisse.

Et courage à toi !

Florne618377 - 01/12/2022 à 07h59

Jeudi 9h:

Pas de nouvelles de ta part.

Comment vas tu?

Tu m'as dit que tu avais rdv chez un psy, c'est à quelle date?

Sinon je te conseille d'aller à un CMP voir un infirmier psy.
Il pourra t'aider et même tu pourras voir un psy en urgence.

Tu peux pas rester comme ça dans ton mal-être.

J'espère avoir de tes nouvelles.

Moi aujourd'hui 13h30 rdv au CSAPA pour mon 1 et rdv.

Donc journée off pour le boulot.

Alors mon guerrier on lache, on va y arriver.

Bien amicalement

Flo

Artykodin - 01/12/2022 à 10h47

Jeudi 11h00 :

Hello Florne, visiblement mon message d'hier n'a pas été envoyé, tout va bien!
Journée avec les amis hier, on a regardé le match un ami en a fumé un j'ai pas eu envie, l'odeur ma même dégouté.
Toujours dans la même spiralle de je vais bien et une heure aprés moins bien mais bon, ca finira par rester bien à la longue !
J'ai eu un appel pour du boulot je suis content ca va m'aider, prise de poste lundi.
J'avais rdv au CPM le 12 mais du coup je pense que je travaillerais, je vais décaler le rdv ca m'aidera aussi je pense.

Bon courage pour ton rendez-vous tu me diras comment c'était !

Salut Suikune, énorme ton pseudo! :
Oui j'ai faus un master dans l'ingénierie logistique et achats, toi aussi ?
Je joue aussi à LoL et j'ai l'impression que ca m'angoisse, je devrais ralentir aussi à force de tryhard c'est pas bon ^^
Pour la tachycardie on est vraiment similaire c'est dingue ! J'attends les résultats de la cardiologue avec impatience... Elle m'avait fais un électro sans problème mais j'ai mis un Holter 2 jours pour être certain.
Pareil, juste une taff ca me rend mal.£
Et encore une fois, pareil, je suis hyperactif normalement, très joyeux et fort mentalement mais là c'est la décadence j'ai jamais été comme ca...
Jamais je ne pensais à mon cœur et la j'en fais une fixette qui me gâche presque la vie, pareil pour les angoisses...

Bon courage à toi aussi

Florne618377 - 01/12/2022 à 16h07

Salut Suikune et bienvenue dans ce fil de discussion.

Félicitation d'abord pour ton arrêt et ta démarche et ton témoignage.

Et ça dois rassurer artykodin de voir quelqu'un avec les mêmes "symptômes " et apparemment tu as au moins un solution à lui conseiller.

Artykodin vraiment cool que tu ai trouvé un boulot, je suis super content pour toi, tes journée vont être occupé et ton petit moi seras fier de toi.

Pour ce qui me concerne je suis allé au CSAPA et c'était super.

Ils m'ont garder 2h et j'ai démarré à mes 16 ans pour finir à mes 42 ans.... et en discutant je me suis bien rendu compte que oui je fumais pour un mal-être qui traine depuis des années.

Bref je pense avoir trouvé la bonne structure pour être accompagné et ca fait vraiment du bien.

Je suis sorti de la plus léger et je vais pouvoir commencer à démêler les nœuds dans ma tête qui m'ont amené à être entrain d'écrire ce post.

Mais vous partagez ça me fait du bien!!! Il faut pas éviter a en parler a des gens spécialisés.
Ils savent mettre des mots sur nos meaux.

Il y avait un phrase derrière la femme qui me parlait que j'ai retenue et qui tellement vrai.

"Ce que le haschich te donne d'un côté, il te le reprend de l'autre.
Il te donne le pouvoir de l'imagination mais t'enlève le pouvoir d'en profiter"
Baudelaire 1860

Artykodin - 01/12/2022 à 18h55

Jeudi 19h45

Hello Florne, top pour ton rdv! Je vais devoir changer le miens du coup... j'attends les papiers que ca soit officiel avant tout.
C'est top que tu ai pu en parlé depuis ton enfance, c'est certain que si on fumais c'était pour un problème, plus ou moins mis en avant, et fumer empêchait de cicatrisé.
L'aphorisme de Baudelaire est tellement vrai c'est dingue!

Je suis rassuré que Suikune ait aussi des tachycardie, c'est un symptômes normal donc, je commence a me soigner, mon cœur se stabilise j'ai un ou deux pics a 130/jour comparé aux dizaines de pics au début de cette discussion, comme quoi ca aide! Mais je ressent toujours mon coeur battre fort, je suis presque parano sur ca maintenant, étrange car avant je n'y prêtait jamais attention, pareil, ca partira avec le temps, j'imagine... Tout est sur l'anxiété quand je fais mes recherches : Hyperventilation / Cœur qui bat fort / Je vois mon cœur battre fort etc...

Très belle soirée,

Suikune - 02/12/2022 à 16h50

Vendredi 17h38

Désolé de ne pas avoir répondu avant j'étais occupé.

J'ai eu pareil que toi des pics à 130 voire bien plus.

Est-ce que toi aussi c'est surtout quand t'es fatigué ou que tu te sens pas bien ? Perso je suis à genre 100 bpm au repos et je sens mon cœur battre dans ma poitrine, et ça m'angoisse du coup c'est un cercle vicieux.

Hier soir je suis allé en boîte et j'ai dansé toute la nuit, je me suis jamais senti mal à aucun moment à part à la fin parce que j'étais lessivé par l'alcool/chaleur ^^

Et sinon as-tu eu des résultats de ton Holter ? J'ai pas l'impression que t'en aies reparlé depuis.

Et est-ce que t'as commencé à avoir ces symptômes suite à un changement de "cons". Parce que de base je fumais que du shit et quand j'ai acheté de la beuh mes problèmes ont commencé à ce moment là.

Sinon j'ai décidé de plus reprendre d'Atarax, à part si j'ai eu une grosse crise mais pour l'instant j'en ai pas eu.

Artykodin - 02/12/2022 à 19h32

Vendredi 20h30

Salut Suikune,

Je tourne autour de 130 au repos avec un seul pic à 150et je n’ai pas eu le résultat du Holter. J’ai relancé la cardio…

En fait je sent mon cœur battre dans mon ventre et quand je regarde mon ventre bah oui, il bat fort et pas forcément vite, donc ça m’angoisse et là je palpite encore plus… comme tu dit, un cercle vicieux d’angoisse… j’ai l’impression d’être hypocondriaque au niveau de mon cœur avec les palpitations comme ça…
Et non pas en changeant de cons je ne fumais que de la beuh jamais de shit ou très peu mais pas assez pour m’habituer.
Les palpitations que je ressent arrivent assez aléatoirement, parfois quand je suis fatigué, mais pas toujours.
Top pour le médoc! Hier j’ai hésité à prendre mon Veratran mais je me co vaincu autour d’un j de CBD, toujours pas de THC et je ne craquerais pas !

Très belle soirée

Kyogre - 03/12/2022 à 16h09

Bonjour à tous

Je suis tombé sur ce post car moi et ma copine ont a pris la décision d'arrêter le joint, on fume une dizaine de joints à deux par jour depuis nos 14 ans (on en a 24 aujourd'hui).

On à choisi de le faire ensemble car pour nous il est inconcevable que l'un arrête et l'autre continue pour éviter un quelconque craquage.

Voilà deux jours que nous avons finis notre conso et étant dans une situation financière un peu juste, nous nous sommes mis d'accord sur le fait que sa coute vraiment beaucoup d'argent (On passe l'équivalent de nôtre loyer dans la fume par mois) et aussi bien sur pour nôtre santé, nôtre liberté de vivre.

Mes parents ont fumer du cannabis pendant 25 ans et on arrêter du jour au lendemain, non sans difficultés,

mais ils l'on fait ce qui me donne encore plus envie de les suivre dans cette démarche mais malheureusement contrairement à ce qu'on pourrait croire ils ne sont pas d'une grande aide pour me soutenir.

Le fait de vous lire nous donne du courage et de l'espoir pour la suite car nous avons vraiment envie de nous libéré définitivement de ce poids et à part mes parents toute nos connaissances fument des joints.

Merci de vôtre attention.
(Apparemment on est presque tous fan de pokemon)

Florne618377 - 04/12/2022 à 17h58

Salut petite pensée pour toi Artykodin en espérant que tu te portes bien.

Bon courage pour ta prise de poste demain

Artykodin - 05/12/2022 à 11h19

Salut j'espère que vous allez bien ! Bravo Kyogre pour ton arrêt, tiens le cap!

Florne comment tu vas ? Finalement jeudi prise de poste, j'ai pas eu de retour ce matin 9h00 j'était devant ahaha ils ont du négocier pour mon salaire, j'attends le contrat. Niveau santé ca va un peu mieux, je me fordce à faire du sport, je fais 65kg soit +3KG depuis mon poste !
Comme tu vas toi ?

Suikune - 05/12/2022 à 11h34

Lundi 12h30

Kyogre : Ahah ça me tue de rire on a trois pokemon rare dans le même topic. Sinon continuez comme ça. Vous allez voir qu'économiquement ça va être bien mieux. Même en terme de santé.

Artykodin : 130 au repos c'est énorme ! Au dessus de 100 ça commence à être dangereux pour ton coeur au long terme. Est-ce que tu fumes encore du tabac ? Le tabac augmente d'environ 30-40% ton rythme cardiaque pendant 30min-1h. Si tu fumes du tabac + le stress c'est pas étonnant que tu sois à 130 constamment.

Florne618377 - 05/12/2022 à 12h03

Salut a tous...

Bon je me sens con a pas jouer a Pokémon mais 42 piges...je vais pas m'y mettre..

Apres pour vos problèmes de cœur je vous conseille vraiment de la méditation audioguide.(cedric michel m'aide beaucoup sur YouTube).

C'est un vrai exercice mais 30 mn par jour ça aide.

Ravi de voir plein de GUERRIERS rejoindre ce groupe de conversation.

Au plaisir de vous lire.

Florne618377 - 05/12/2022 à 14h31

Yep mon guerrier de 1er heure.

Super heureux mais vraiment très content pour toi et ton boulot.
Il négocie ton salaire ca c'est bon ton " petit moi" doit être fier de toi.
Et moi avec mais vraiment, tu mérite mon ami!!

Moi ben ça va aussi.

Je lache rien...même envie de me mettre en association pour de la prévention pour les drogues (vu que dans ma vie j'ai a peu près tout essayé).Mais j'en suis pas encore tout a fait prêt.

Sinon ben boulot, boulot et devines quoi...Boulot.

Ravi de voir que ton fil de conversation prend de l'ampleur et je t'avoue que j'ai l'impression de passer pour le " vieux " con de service.

Mais t'inquiète j ai toujours un œil sur ce fil.

40 jours d'arrêt putain on est bien la...la vie réel et pas si dégueu que ça!!

Et a tout ce qui démarre leur sevrage.
Je vous le dis honnêtement le 1er mois est dur...mais après c'est que du bonheur.

Parole d'un gros bedaveur depuis plus de 25 ans...sans avoir jamais arrêté.

Bien amicalement à tous et au plaisir de vous lire.

" le vieux con de service qui connaît que Pikachu en Pokémon grâce à son fils"????????

Suikune - 05/12/2022 à 22h08

Florne : Ahah ne t'inquiètes pas c'est juste qu'on a moins de 30 ans donc Pokémon c'est notre génération.

Sinon oui le premier mois semble le plus difficile, ça fait pile un mois que j'ai arrêté et je sens que mon corps tout entier commence à vraiment devenir bien.

Artykodin - 06/12/2022 à 15h04

Salut les amis ! J'espère que vous allez bien. Les modos n'ont pas accepté mes messages visiblement ou c'est un peu plus long que d'habitude !

Suikune : J'ai des "crises" à 130BPM au repos, la cardio m'a dit que c'est mon anxiété/clope, je continue à fumer mais avant j'était a 10/j là je suis à 3 clopes et les derniers jours 1 ou 0 j'essaie de limiter, le soir mon petit CBD dont ca compte pour 1clope on va dire... Sinon mon rythme moyen est bon vu avec la cardio, je fais beaucoup de sport et la nuit je tombe a 45-50BPM elle me dit que c'est bien, bon, je la crois c'est son job.

Florne : Je commence jeudi ! J'ai eu les papiers, ca me fais flipper au vu des responsabilités mais je vais tout tenter pour pourvoir le CDI ,en espérant que ca me plaise, mes premiers pas dans le milieu des cadres !

Top que tu ne lâches pas, moi non plus, j'ai eu envie d'en fumer un mais j'ai réussi a ne pas craquer. Etre dans une asso ca peut être cool, mais sois sûr d'être 100% réparé et prêt à passer cette étape, j'y ai pas pensé mais pourquoi pas moi aussi me mettre dans une asso, j'aime bien partagé mes expériences, ressentis et la sociabilité, écrire aussi, merci ce forum !
Bon courage pour le boulot, ca fait du bien non ? :p ca nous occupe et permet de ne pas penser qu'à ca.
Félicitations pour les 40 jours, 31 jours pour moi officiellement aujourd'hui sans THC (sauf les minimum % dans le CBD mais je dois arrêter ca aussi...).

Pokémon est vraiment top ahaha, toute ma vie j'ai tout passé avec ce jeu, il m'accompagne depuis gosse.

Belle journée à tous, continuons!

Florne618377 - 06/12/2022 à 16h34

Salut a tous les Pokeboys

J'espère que le petit groupe se porte bien et tiens le cap.

Artykodin je te comprends tellement avec la tentation du " un p'tit me tenterai bien" mais pour ce qui me concerne je sais que le 1 appelleras le 2 puis le 5 puis le 20gr...et ça fini...

On en a trop chié pour en arriver là...reprend le début du fil de conversation et rappelle toi comme on en a chier....

Tu es cadre à l'essai chapeau l'ami et il y a pas de raison que tu gères pas ton poste...tu connais ton job donc no stress...et même si c'est pas celui, ce seras un autre, tu es jeune tu a le temps.

Suikine 1 mois!!! Chapeau l'guerrier et oui je trouve que c'est une nouvelle phase qui commence.Faut pas lâcher et au contraire faut se souvenir des 1er temps ...des 1er (putain) de nuit de merde... moi perso pour rien au monde je veux revivre ça....

Sinon je lis pas mal aussi...car les livres délivrent...

Pour les associations c'est un projet parmis tant d'autre. Mais oui si je peux aider et encourager des gens et faire de la prévention, je le ferai !!! Mais chaque chose en son temps.
Mais rien que partager ca avec vous c'est un bon et beau début.

Au plaisir de vous lire.

PS: A 8 ans j'ai fini le 1 er Zelda sur NES sans soluc(ça existait pas) je vous lance le défi

Mon CV fait 4 pages...sans diplômes et tu vois au final je suis patron de ma propre boite...et tout ça en fumant quasi 100 gr de weed par moi...et imagine maintenant que j'ai arrêté, j'ai pleins d'idée pour développer mon activité.Alors oui le stress fait parti du boulot...mais ça fait parti de la vie...faut le dompter...l'herbe aider bien...pour moi maintenant (oui je suis relou avec ca) c'est la méditation audioguide...mon p'tit rituel du soir...c'est génial on prend conscience du l'instant T.

Artykodin - 06/12/2022 à 17h29

Hello Florne, comment tu vas ?

C'est clair je ne céderais pas, samedi épreuve fatidique, mon ami de master part dans le sud, grosse soirée prévue, une dizaine de personne, une dizaine de fumeur de weed... je tiendrais bon promis !
Je ne peut pas revivre les premiers symptômes de sevrage (j'en ai encore aujourd'hui mais ca passe avec le temps, j'hésite à l'heure où j'écris à prendre un anxio...)

A tester la NES mais le marché de l'occasion sur les anciens jeux coute une fortune...

Chapeau à toi pour ta boîte ! Oui Cédric Michel aide bien, j'ai essayé lors d'une attaque de panique, fonctionne bien, mais j'aime pas trop la "lenteur" je suis quelqu'un de speed de base, bien que je ne me reconnaisse plus en ce moment.

Tu lis quoi de beau ? J'ai acheté "Ta vie commence quand tu comprends que tu n'en n'as qu'une" il y a quelques temps mais je n'ai pas encore commencé. Il parait que ça aide

Suikune - 07/12/2022 à 00h30

Artykodin : ah ok c'est pendant les crises donc ça va oklm sinon ça aurait été vraiment chaud xD. Sinon si tu veux arrêter de fumer du tabac et que t'as trop du mal prend toi une e-cig (sinon n'en prends pas si tu vois que tu peux arrêter sans bien sûr). Perso je suis encore en train de cracher mes poumons même après 1 mois d'arrêt de joint/tabac, par contre je respire 100x mieux qu'avant c'est un truc de dingue. Je ne suis pas trop sportif donc à mon avis ça pourrait te plaire.

Florne : Merci de m'encourager ! Les 2-3 premières semaines j'étais en train de douiller à cause des mes pb + quelques envies de fumer. Puis j'ai retester une latte en soirée et j'ai fait un bad trip direct. La je fais des journées où je ne pense plus du tout à fumer que ce soit joint/tabac à par ma e-cig. Même si on me proposerait un joint en soirée et que j'aurais envie je sais pertinemment que mon corps est devenu intolérant au THC. Je me dis que c'est chiant car je ne me sens pas maître de mon corps mais sinon quand j'étais addict je ne l'étais pas non plus + je dépensais plus de 100e par mois là-dedans alors que je suis étudiant. Un petit mal pour un gros bien finalement. Sinon Zelda 1 je l'avais testé sur émulateur y'a quelques années mais je ne l'ai pas terminé, ça me tenterait bien de le faire si j'ai le temps j'aime bien la licence zelda aussi.

Sinon pour ce qui est de mon cœur je sens qu'il commence à se sentir de mieux en mieux ses derniers jours, même tout mon corps en général.

Artykodin - 07/12/2022 à 09h58

Hello Suikune,

Oui en « crise » et heureusement ahah je ne tiendrais pas sinon.
J’ai réussi à limité le tabac mais avec la reprise du boulot demain je vais reprendre… j’ai déjà essayé la ce j’en ai une avec plein de goûts mais ça remplace jamais la combustion.
Je dois essayer d’arrêter mais, chaque chose en son temps disons

Belle journée j’espère que tout le monde va bien

Florne618377 - 07/12/2022 à 19h30

Salut a vous deux.

Aie samedi tu fait ton crash test...si c'est tes vrais potes et que tu poses les banderilles en leur expliquant ta

démarche normalement si c'est des vrai amis ils comprendront...Sinon a toi d'en tirer tes conclusions.

En tout cas moi je crois en toi!!

Pour le tabac ...écoutez chaque chose en son temps, trop de frustration risque de faire tout lâché et une rechute en vue...pour ce qui me concerne 5 cig par jours + Ecig et bizarrement plus de CBD...ça me dis rien...et je me suis acheté des test urinaire et je veux me tester pour voir ou j'en suis!! Alors pour mettre toutes les chances de mon coté, je préfère arrêter ça...

Je prend mon traitement qu'on me donne et pour l'instant je me sens bien dans ma peau alors j'en rajoute pas.

Demain journée paperasse et facturation.

Artykodin un gros merde pour ta prise de poste. Moi je suis sur que ça va le faire.

Suikine je pense que le bad trip est le meilleur remède pour pas avoir envie de reprendre....ça m'est arrivé il y a 20 ans mais depuis jamais...mais je m'aventurai pas à refumer pour vivre ça...car ce jour la je me rappelle encore du coup de parano que je m'étais fait.

Bonne soirée les pokeboys.

A demain pour les news.

Green - 08/12/2022 à 22h38

Bonjour a tous, je me presente Pierre j’ai 21 ans je fume tout les jours depuis mes 15 ans et je veux arreter car je ressens les memes symptomes au niveau du coeur. Je voudrais savoir vos solutions pour l’endormissement car je suis une tres grosse tete pensante ce qui m’empeche de m’endormir merci d’avance.

Florne618377 - 09/12/2022 à 08h59

Salut Green,

Helas il n'y a pas de solutions miracle.

Essaye la méditation audioguide (cedric michel)...

Si vraiment tu galère va voir un médecin qui pourra te donner des cachets pour t aider à l'endormissement.

Mais dis toi que les 15 premiers jours c'est galère et après ça passe.

Bon courage et bravo pour ta démarche.

On est là si tu veux discuter.

1 guerrier de plus!!!

Florne618377 - 09/12/2022 à 16h08

Artykodin,

J espere que ton boulot se passe bien.

Fais nous un signe mon guerrier

Green - 09/12/2022 à 18h55

Salut Florne, merci pour ces reponses j’ai rendez vous lundi chez mon doc mais j’ai peur de tomber dans les anti depresseurs ou somnifere ou autre j’ai connu des gens qui en sont devenu accro et ne peuvent plus s’en passer… je vais essayer la meditation en effet et nous verrons ce que cela donne mais pour le premier jour d’arret j’avoue avoir envie de craquer tres fortement mais j’ai tout donné/jeté car cela me fait tres peur concernant les douleurs au coeur. Merci de ces infos on se tient tous au courant et on y arrivera tous ! Force a vous

Artykodin - 10/12/2022 à 10h57

Bonjour Bonjour, désolé j'ai pris mes fonctions jeudi j'ai eu le temps de rien, difficile mais très prometteur pour l'avenir je m'y tiens !
J'ai eu une crise d'angoisse au premier jour mais vraiment forte, je me suis isolé et c'est pas passé de la journée, même au soir en rentrant chez moi, pas évident alors j'ai passer le cap... un demi anxiolytique pour ne pas en prendre un entier, ca ma apaisé toute la soirée, ca a fonctionné ca fait du bien, j'ai pu en profiter pour ranger quelques idées qui trainaient dans ma tête, je suis fort angoissé par ce poste mais bon, c'est la vie et ca ira en allant !

Ce soir réel crash test, soirée avec les copains tous fumeurs, je prendrais mon CBD et je me tiendrais à ma ligne de conduite, pas de THC ! HORS DE QUESTION

Comment tu vas Florne ? Quoi de neuf ? Tu te sens bien j'espère ?
Et toi Suikune ? Pareil ?
Je pense a vous quand ca va pas je me dit on est ensemble ca ira

Et bonjour bienvenue Green félicitations pour l'envie d'arrêter, reli ce fil de discussion ca pourra peut-être t'aider on a témoigner quand on été vraiment mal, aujourd'hui ca va mieux (même si moi ca reste en suspens lol)

Belle journée mes amis

Florne618377 - 11/12/2022 à 19h24

Salut a tous,

Comment vous portez vous?

Hier pour moi journée difficile avec une seule envie...m'en fumer un...et ça a trottiner dans la tête toute la journée...

Mais j'ai pas lâché...ça faisait longtemps que ça m'était pas arrivé...et surtout la 1er fois et cette envie a durer

aussi longtemps que j'en ai même rêvé la nuit...

Et toi Artykodin ta soirée c'est passé comment ? Pas trop dur?
Le boulot tu ne m'as pas donné de nouvelles ca se passe bien?

Suikine tu vas bien? Tu tiens toujours ton cap?

Et toi Green arrives tu mieux a dormir ?

Merci de donner des nouvelles.

Au plaisir de vous lire.

Flo

Suikune - 11/12/2022 à 19h47

Bonjour,

Green : ben je pense que tu devrais arrêté comme nous. Tu vas douiller les premières semaines sinon après ça va allé beaucoup mieux que ce soit psychologiquement et physiquement.

Sinon je suis allé voir un médecin jeudi, elle a pris ma tension et a vu que j'étais entre 14-15 (quand j'étais allé aux urgences j'ai eu la même chose). Soit une hypertension légère. Je vais faire une prise de sang dans pas longtemps pour voir si j'ai pas des problèmes plus profond. Le stress engendré par mon hypertension m'a donné une crise hier alors que j'en avais pas eu depuis une semaine. Après j'avais bu un peu d'alcool avec des potes avant donc ça doit jouer.

Vous aussi vous avez eu de l'hypertension?

Florne618377 - 13/12/2022 à 06h40

Salut les guerriers!!

Green ne t arrette surtout pas au premier ressenti...c'est hard les 15 premiers jours mais franchement après c'est nettement mieux...accroche toi...je te jure ça vaux le coup et pour ton cœur et pour le reste.

Suikine perso je fait de l'hypertension mais c'est du a une maladie orpheline...même si c'est le cas, ça se soigne très bien.
No stress...puis l'arrêt du thc dois pas aider...ton Doc va te rassurer...

Artykodin 1er jour de boulot en stress...j'ai envie de te dire que c'est normal...nouveau job nouvelle équipe nouvelles responsabilités...tu vas le dompter...tu as dompter le bedos...tu compteras ton boulot.

Moi ce week-end passage a vide...vraiment envie de fumer..mais grave...

Puis j'ai pensé à vous..et comme ca m'aurait fait chier de mettre ca sur le forum...

" les gars j'ai craqué...désolé "

Non non non...on lache rien...on est ensemble et on va y arrivé ensemble.

Au plaisir de vous lire les gars!!!

Artykodin - 13/12/2022 à 22h14

Salut Florne ça va super et toi ? J’ai pris au total 1 seul comprimé de Veratran 5mg, deux fois 1/2 espace de 48h. Ce soir j’ai hésité mais j’ai pas craqué bien que ça m’aide!
Le boulot ça va énormément de chose à faire ça y est, dans le monde des cadres j’adore
J’ai toujours pas craqué et ma soirée non plus, j’avais pris justement 1/2 cachet avant donc une seule bière j’ai été très calme et raisonnable, j’ai fumé du CBD mais jamais de THC!
Toi aussi je compte sur toi! J’ai bien envie de m’en fumer un mais je fume une ou deux clopes d’affilée pour me cramer la gorge et j’ai plus envie de fumer aha! Pas bien comme idée mais ça fonctionne pour moi.
Comment tu vas à part ca ?

Suikune, je saurais pas te dire, je suis souvent en sous tension avec le sommeil je ne dors pas beaucoup mais jamais d’hyper, en tout cas je ne le sent pas et j’ai pas été vérifier depuis un moment…
Comment tu vas toi ?

J’ai rdv chez le doc demain pour changer mes anxiolytique pour prendre des très légers sans dépendance, ou moins que les benzo en tout cas! Et mon rdv CMP est reporté… j’ai hâte quand même de voir un psy ça m’aidera c’est certain ! Quand on a envie de s’en sortir et de discuter de ca (pas comme mon père qui traîne une dépression/angoisse depuis des années…) ça aide à aller de l’avant.

En tout cas ça me fais toujours aussi plaisir de vous voir en forme et en sevrage encore ! Dommage qu’on ne puisse échanger nos coordonnés je vous aurait payer une bière! :p

Très belle soirée les gars on est des guerriers continuons comme ça je suis fier de vous (et de moi en partie) !

DiDiane - 15/12/2022 à 05h28

Bonjour,

Mon long post d'hier n'est pas parti je crois, un bug T_T je remets l'essentiel :
Donc ça fait 15 jours chez moi, le sommeil s'améliore. Vous lire m'aide beaucoup.

Un poème anonyme tout indiqué pour les warriors : Recommence

Si tu es las et que la route te paraît longue
Si tu t'aperçois que tu t'es trompé de chemin
Ne te laisse pas couler au Fil des jours
Et du temps
Recommence ...

Si la vie te semble trop absurde
Si tu es déçu par trop de choses et trop de gens
Ne cherche pas à comprendre pourquoi
Recommence ...

Si tu as essayé d'aimer et d'être utile
Si tu as connu ta pauvreté et tes limites

Ne laisse pas là une tâche à moitié Faite
Recommence...

Si les autres te regardent avec reproche
S'ils sont déçus par toi, irrités
Ne te révolte pas, ne leur demande rien
Recommence...

Car l'arbre rebourgeonne en oubliant l'hiver
Car le rameau Fleurit sans demander pourquoi
Car l'oiseau fait son nid sans songer
A l'automne
Car la vie est espoir et recommencement

Suikune - 15/12/2022 à 16h26

Artykodin et Florne : ben j'ai fait une prise de sang, résultat : rien à part l'ALAT un peu élevé (c'est un truc en rapport avec le foie), sûrement les médocs et l'alcool que j'ai dû consommer pdt la semaine. Je vais voir dans quelques semaines/mois pour voir comment ça évolue.

Sinon ajd j'ai fait ma première séance à la salle avec des potes et j'ai fait un peu de cardio sur tapis. J'ai quand même réussi à monter à plus de 200 sans que je me sente mal, à part que j'avais la tête qui tourne à la fin de ma course mais ça a duré que quelques minutes.

Artykodin - 15/12/2022 à 16h37

Salut Diane félicitations ! Courage

Vous allez bien les copains ? Je prend pas mal d’axio mais faible dose je suis en stress avec le boulot alors qu’ils sont tous super content de moi et mon travail.

Suikune j’ai rien aussi à niveau du cœur mais c’est dans la tête, 220 quand je cours aussi… mais bon ça revient vite à la normale.

J’espère que tout roule

boby - 15/12/2022 à 17h19

Salut les gars / filles.

Je suis dans le même cas, ou en tout cas très proche de artykodin. Déjà ça me rassure que je ne suis pas seul dans ce cas, j'ai été consommateur régulier depuis 4 5 ans, surtout le soir, pour combler ma solitude. J'ai arrter suite aux nombreuses crises d'angoisses le soir.

J'éprouve les même symptomes que vous, un coup ça va, un coup ça va pas du tout. Surtout quand je me retrouve seul le soir chez moi, j'essaye de me trouver de nouvelles passions pour m'occuper mais c'est pas facile. Pour moi ça fais maintenant 2 semaines que j'ai arrêter. Je vois un psychiatre 1x par semaine pour

m'aider, j'espère ne pas avoir besoin de prendre de médicaments.

Courage, on est pas seul.

boby - 15/12/2022 à 17h22

Hey, je suis dans le même cas que vous. Ca rassure de me dire que je ne suis pas seul dans ce cas.

Courage les gars ça va aller. On va s'en sortir

Florne618377 - 16/12/2022 à 09h12

Salut a tous,

Ravi de voir de nouvelles personnes sur ce fil de discussion.

Bon courage à tous.

Pour ce qui me concerne mon rdv au CSAPA a été repoussé...
Dommage car j'en attendais beaucoup de se RDV...

Du coup un gros coup de mou...je déprime en fait...

Marre de tout...bref ca fait 2 jours que ça va pas...

Bien envie de tout envoyer bouler, je suis irritable, envie de me foutre au lit et attendre que ça passe.

Bonne journée à vous tous.

Artykodin - 16/12/2022 à 10h35

Salut boby! Je prend des anxios quand ça va pas du tout mais je suis à 0,5 cachet de 5mg vraiment le minimum et ça fonctionne, j’ai pas d’effet néfaste pour le moment. Si jamais ça peut t’aider. Jetait 100% contre les médicaments psychiques mais ça fonctionne quand ça va pas du tout alors bon…

Florne ça va aller… j’attendais bcp de mon rendez vous CMP mais décale donc j’ai eu la déprime aussi… je compati mais on va s’en sortir

Pour moi énormément d’angoisses, la reprise du travail et un vrai gros travail de responsable, je m’y attendais pas à toute cette pression, me manque de sommeil… je suis en CDD 6 mois a voir si je vais tenir mais je vais tout faire pour pas facile tout les jours.

J’ai encore des phases où tout va bien et tout va mal 1 minute après sans aucune raison je ne comprend pas. Je suis très fatigué en ce moment mais impossible de m’endormir rapidement j’arrive pas je commence à ressentir un sommeil très agité, j’ai dormi 2h cette nuit pour vous dire… j’attendais toute la journée de me coucher et finalement une fois au lit impossible de dormir..

Très belle journée mes combattants

Florne618377 - 16/12/2022 à 11h21

Salut artykodin,

Ne doute pas de toi...tu vas prendre ton poste en main, tu démarre à peine alors j'ai envie de te dire normal que tu es la pression.

Tu sais dès que j'ai un nouveau client, je dors pas non plus...

Pas facile à dompter les nouveau boulots et moi chaque client et un nouveau taff...relationnel, attente du client...bref un client ne fait pas l'autre.

Moi clairement je vraiment mal...j'ai même des idées plus que noires...me retrouver a 42 ans comme ça...l'impression d'avoir merder ma vie...pour être clair je pense a bouffer mes 2 boites de médocs et arrêter ce supplice.

Dsl de casser le moral mais je pensais avoir fait le plus dur...j'ai l'impression de retourner à la case départ.

Bon courage à vous tous

Artykodin - 16/12/2022 à 12h11

Salut Florne !
Tu vas y arriver! Dit moi que t’as pas craqué sur le THC steupll’´.
Moi aussi parfois je frôle le bas… va savoir pourquoi parfois ça va et d’autre non à prendre anxio et à me remettre en question et me demander si ça va être ça toute ma vie… se détruire sans raison apparente et se casser la santé. Terrible cerveau qui gère tout c’est affligeant.
Tu vas réussir à passer au dessus, tu prend des cachets pour aller mieux comme moi ? Fait pas de bêtise j’ai besoin de toi pour m’en sortir aussi!

Jujulyly - 16/12/2022 à 13h54

Bonjour, à tous,

je viens de lire vos témoignages, et je me sens moins seule.

J'ai 42 ans, je fumais depuis l'âge de 16 ans (clopes et joints), 3 joints tous les soirs pour me détendre et dormir, jamais dans la journée.
J'ai eu le covid test pcr positif le 25/11. J'ai continué à fumer, puis à partir du 1 décembre, j'ai eu des maux de ventre et des nausées, qui m'ont empêché de fumer (clopes et joints).
J'ai passé, 1,2, 3 jours sans pouvoir fumer, et j'ai eu le déclic pourquoi ne pas ARRÊTER. J'ai donc fumé mon dernier joint le 1 décembre.
Je n'avais jamais eu envie d'arrêter auparavant.
Je travaille, je suis mariée (mon mari fumé aussi du bedo), mère de famille, j'ai un cercle d'amis, je fais du sport 2 fois par semaine.
Mais, j'avais de plus en plus honte d'être accro au bedo.

Les premiers jours tout allait bien, j'étais encore malade, fatiguée donc pas de problème de sommeil.
Mais 1 semaine après avoir arrêté, les nausées et maux de ventre étaient toujours là, j'ai commencé à mal dormir et avoir des difficultés à m'endormir et la deprime est arrivée.
Ça fait 15 jours aujourd'hui que je n'ai pas fumé de joints, j'ai fumé 3 clopes le week-end dernier.

Je fais des cauchemars ou des rêves étranges, et surtout je me sens angoissée.
Mon médecin m'a prescris du Donormyl pour m'aider à m'endormir (c'est sans ordonnance), ça fonctionne.
Mais le plus dur aujourd'hui, ce sont ces nausées persistantes, et cette angoisse qui va et vient.
Avez-vous eu les mêmes symptômes nausées maux de ventre et angoisse (pour les angoisses, j'ai lu que je n' étais pas la seule) ?
Merci par avance pour vos réponses.
Courage à tous.

Florne618377 - 16/12/2022 à 17h41

Salut a même plus les guerriers mais a l'armée...

Pfff quelle saloperie ce thc...

Mon guerrier de 1er heure artykodin non j'ai pas fumer...je craque pas...mais pour etre honnête avec le climat (neige et gele) je bosse plus...du coup je gamberge...mais sache que quand ça trotte dans ma tête je pense a toi(même si tu es que un pseudo) mais tu compte plus que tant de personnes réelles...bref je peux pas te faire ça...sinon on gâche notre combat...tu es d'accord mon guerrier de ma 1er heure ?

Et putain rien de pire que de sentir inutile....les heures sont longues....j'aimerai tellement trouver autre chose a faire...

Ce soir je me remets au CBD car je crois que je me sens plus fort que je suis...conclusion 30 clopes par jour et j'ai doublé les médocs...et ben mon pack de 12 de HK a fait 2 heures....

J'en appelle à votre aide vous mes guerrier et vous les modos...

Donnez moi des idées et une envie et un espoir de pas craqué...

Bref SOS les gars ça va pas !!

Artykodin - 16/12/2022 à 18h24

Salut Florne!
Reli cette discussion, de où on vient ça va aller! On est ensemble dans ce combat encore quelques semaines/mois et on sera « gueri » de cette saloperie.
Essaie le sport, les jeux vidéos,… occupe toi l’esprit ou promène toi dans la neige ou dehors tu trouveras des activités ça me peine de te voir comme ça.
C’est qu’une phase, quand ça m’arrive, je me tranquillise a l’anxio c’est pas mieux… courage mon ami tu comptes enorment aussi pour moi!

Artykodin - 17/12/2022 à 10h56

Salut Florne j'espére que tu vas bien ! Quoi de neuf aujourd'hui, comment tu te sens, tu vas mieux ?

Florne618377 - 17/12/2022 à 18h05

Salut a tous...

J espere que vous aller bien.

Pour m'occuper je suis aller m'acheter une Switch avec Zelda...

Et en effet ça fait du bien de se faire plaisir...

Les journée où il n y a pas de boulot ça m'occupera...

Ce matin grosse gueule de bois...cachetons et binouze mauvais mélange...a eviter...et de plus pour me sentir mal..

Allez je pars dans Hyrule avec Link...

Merci pour votre soutien.

Artykodin merci à toi d'exister gars...et promis le prochain jeux seras Pokémon.mdr

Dodoo - 19/12/2022 à 01h47

Bonjour, après 3 ans de consommation et de culture de cannabis j'ai décidé d'arrêté en allant dans un hôpital d'addicto/psy j'arrivais plus à m'arrêter c'était devenu un mode de vie ou je faisais que consommé sans sortir de chez moi. Là-bas j'ai eu un traitement mais j'étais pas très coopératif je voulais réglé tout ça sans remplacer par des médicaments mais j'ai quand même voulu suivre les traitements. Au bout d'une semaine je sors de là-bas contre avis médical je commençais à pété un câble j'en pouvais plus de tout là-bas c'était trop pour moi. Je me retrouve chez moi à nouveau dans mon monde, direct j'me roule un joint, au bout de 10 minutes j'ai un blackout de quelques secondes et ensuite j'ai un flot de pensées délirantes des bouffées de chaleur, j'me met en position foetal dans tout les endroits de l'appartement en finissant dans la salle de bain en contrôlant ma respiration et en transpirant des litres avec des tremblements. Après ça je suis devenu terrorisé par la weed j'ai pas refumer de joints je veux même plus en sentir ni en voir. 2 semaines après j'oublie de prendre mon zopiclone avant de me coucher et je repars en crise en me réveillant en pleine nuit encore avec des pensées délirantes puis position foetale et respiration sans trop transpiré cette fois-ci et toujours en tremblant. Après ça j'ai commencé à psychoté sur mon somnifère zopiclone que je prends depuis l'hospitalisation et je psychote sur à peu prêt tout depuis. J'arrive plus à m'endormir sans, dès que je ferme les yeux mon coeur commence à s'emballer et je sens mon sang qui me brûle puis un coup d'électricité dans le crâne qui me réveil, ça le fait à chaque fois que j'essaye de faire une sieste en journée. Voilà j'pense avoir tout dis, si quelques-un est dans ma situation on est 2, j'ai vraiment pas de solution à part de réduire mon somnifère petit à petit, si vous avez des conseils je suis preneur

Artykodin - 19/12/2022 à 07h20

Salut Florne, la forme ? Top pour la switch et Zelda courage il est compliqué
Tu vas mieux ? Évite les mélanges de ce genre ça fais peur un peu…

Salut dodo, bienvenu à part l’arrêt progressif je ne vois pas trop comment t’aider je n’ai jamais pris de somnifère que des anxiolytiques

Belle journée

Florne618377 - 19/12/2022 à 12h04

Salut Artykodin,

Oui il est super dur le jeu mais j'adore ce genre de jeux d'aventure...et il est de toute beauté...20 ans que je ne joue plus a la console alors la prise en main pas évidente.

Dodo...Wouah la tu as besoin vraiment d'être accompagné...
Zopicline je connais on m'as même filer du Tercian que j'ai vite arrêté...l'impression d'être un légume.

Tu as tout mon soutien mais je t'avoue que la...je ne sais que dire...Accroche toi...tiens ton cap et pour discuter on est la.

Bonne journée à tous

Artykodin - 19/12/2022 à 21h07

Salut Florne tu vas mieux mon frère de guerre ?

Florne618377 - 20/12/2022 à 10h11

Salut Artykodin,

Aujourd'hui gastro et en plus hier je me suis fait un rappel du vaccin Covid....

Je suis complètement nase avec une nuits sur les chiottes...
Je te passe les détails...

Donc aujourd'hui repos...je suis lessivé...j'ai un chantier jeudi, j'espère être retapé d'ici la...

Et toi comment vas tu ???

Ton boulot se passe bien?

J'attends de tes news.

Artykodin - 20/12/2022 à 10h19

Roh mince courage…
Moi ça va ça va jour 6 sans anxio ! Mais bon j’ai des moments de faiblesse énorme c’est fatiguant, le boulot ça va mais compliqué a tout retenir j’ai une tête énorme, maux de têtes en principal symptômes ahah
Mais bon. On s’accroche !

Florne618377 - 20/12/2022 à 10h47

Normal, tu prend tes marques...

6 jours sans anxio...chapeau moi j'en suis loin...mais bon chaque chose en son temps...

Allez courage on va bien finir par en voir le bout de cette histoire..

Artykodin - 22/12/2022 à 22h03

Salut mon ami comment tu vas aujourd’hui ? Et depuis le 22 ?
Je te souhaites de très belles fêtes on va y arriver ! En espérant garder contact gros courage!

Dodoo - 23/12/2022 à 02h33

Mercii pour vos messages Artykodin et Florne, je reste fort j'ai mon molet gauche qui me fait super mal ça me fait comme des crampes mais toutes les minutes, j'me dis que c'est encore du au sevrage de la weed, après 1 mois j'me dit qu'on arrive à la fin ???? courage à vous les gars!

Florne618377 - 23/12/2022 à 07h19

Coucou Artykodin,

Pour te rassurer de suite bien sur qu'on va garder contact...la question se pose même pas.

Ecoute je t'avoue ma gastro est sévère et j'ai du mal a m'en débarrasser....sinon le contre coup du vaccin est passé mais je me suis brûler la main au 3 même degrés à cause d'un put*** de bout de bois qui m'a riper des mains quand je voulais le mettre dans le poêle...ça fait mal je t'jure...

Du coup pas possible de bosser alors je m'occupe..zelda m'aide bien.

Sinon niveau sevrage je me sens bien...quelques petites envies mais rien de comparable par rapport à il y a encore 15 jours...

Dodo heureux d'avoir de tes news.

Pour tes crampes bois beaucoup de flotte...et allez voir un médecin pour t'aider?

Je pense que l'arrêt net des cachetons+ bedos ton corps a pas du comprendre.

Pour répondre à ta question au bout d'un mois ton corps iras bien mieux...mais in long travail psychologique va se mettre en place...il va falloir que tu trouves des nouvelles occupations et objectifs dans ta vie pour occuper ton esprit.

Au plaisir de vous lire.

Passer de bonne fête et prenez soin de vous les guerriers.

Florne618377 - 24/12/2022 à 18h49

Un joyeux Noël a tous les guerriers présents sur ce fil.

Artykodin - 26/12/2022 à 08h18

Salut les amis!
J’espère que vous avez passez un heureux noël! La magie de Noël part quand même… ça fais mal au cœur comparer à ma jeunesse ou c’était un jour magique, c’est un jour normal maintenant mais bon, je grandi et je

deviens adulte…

Florne tu vas mieux niveau alcool et cachetons ? Ça fait 2 semaines sans Anxio pour ma part mais purée j'ai envie d'en prendre pour calmer mon esprit… je tiens bon!
Aïe la main c'est relou, profite de Zelda et offre toi le Pokémon il est fou !

Bon courage et encore joyeux noël mon ami

Dodo : sûrement pas le sevrage mais psy ? Moi c'est le cœur je suis parano avec ça, j'ai même acheter la dernière Apple Watch pour vérifier mon état et ça va, sauf en crise de panique ou je frôle les 130-140bpm + malaise vertige etc mais bon, je dois faire confiance à mon corps. J'ai tellement hâte d'être le 04 janvier pour aller au CMP.

Artykodin - 29/12/2022 à 09h14

Salut les gars. Pas de News depuis 3 jours j'espère que vous tenez je pense à vous!
Pour ma part toujours compliquer de jongler sur la dépression/anxiété mais je lis des livres ça m'aide. Le boulot m'épuise psychologiquement donc plus facile à dormir et moins idées noires
Belle journée

Didsy22 - 29/12/2022 à 10h44

Salut mec je viens de tomber sur le forum, je me suis créer un compte pour répondre, ca fais bientot 1an aussi que je suis tomber exactement dans la meme chose que toi dépression, crise d'angoisse. Je voulais t'envoyer (à vous tous d'ailleurs) de la force parce que moi ca m'a paralysé dans ma vie j'ai pas avancé en un an a cause de ca du coup c'était un peu la merde, ca l'est tjrs mais on apprend a vivre avec, on apprends a controler ses crises etc, essayer de reprendre du poile de la bête, arrete d'être hypocondriaque meme si c'est pas facile.
En tout cas voilà c'était un peu tout, j'espère que vous avez passer des bonnes fêtes !!!

Florne618377 - 30/12/2022 à 07h57

Salut a tous,

Je viens donner quelques nouvelles.
Tout va bien de mon côté.
Pas mal de boulot, je file un coup de main à mon voisin qui c'est fracturé Tibia donc je lui fais son bois de chauffage (entraide oblige).
Le moral est au beau fixe. Vraiment plus d'envie de fumer...et quand ça me prend un p'tit de cbd et ça passe.
Sinon cachetons j'essaye de réduire les doses doucement pour pas tomber dans l'angoisse et trop réfléchir...
Voila force a tous mes guerrier.
A très vite ai plaisir de vous lire.

Artykodin - 02/01/2023 à 14h12

Salut les guerriers tout va bien de votre côté ?
Ça va mieux pour moi, quelques doutes parfois et crises d'anxiété comme toujours mais ça finira par passer!
Mes meilleurs vœux pour 2023, le bonheur la joie et la santé ! Mentalement et physiquement et 0 THC ou drogue sur cette année !

Artykodin - 03/01/2023 à 17h24

Salut tout roule ? Hate d'^^etre demain, premier rdv psy...

Florne618377 - 03/01/2023 à 18h24

Salut a tous,

Hier j'ai eu mon rdv chez mon nephrologue et aujourd'hui chez le psy...

Bon mon rein est vraiment fatigué,on commence a me parler de bilan pour la greffe et des rdv avec une infirmière pour la dyalise...

Et aujourd'hui on a remuer la merde de mon enfance et adolescence et franchement dur d'extérioriser tout ça...

Pour être honnête ce soir p'tit moral, boule au ventre et un peu déprimé...

Ca va passer mais faut que je digère tout ça...

Bon psy demain artykodin et bonne soirée à vous tous.

Nana2402 - 03/01/2023 à 22h07

Salut tout le monde ! Tout d’abord je vous souhaite mes meilleurs vœux pour cette année.
Alors moi ça va faire 2 mois le 7 janvier que j’ai arrêté. Et pareil je fais des crises d’angoisse, des palpitations et tout ce qui va avec… Mon médecin m’a donné des anxiolytiques ce qui à fait aggraver mon cas. Je me sentais triste, inutile et je ne pouvais plus sortir de chez moi tellement que je n’était pas bien. J’ai même perdu mon travail alors que c’était mon seul échappatoire.
Ça fait une semaine que j’ai arrêté les anxiolytiques et j’ai commencé les médicaments à base de plantes pour me détendre et ça m’aide beaucoup. Depuis je me sens un peu mieux. Plus vraiment de crise d’angoisse mais toujours très hypocondriaque… En un mois j’ai dû consulter environ 6 médecin et je me sens toujours pas rassuré. Mon copain pense que je fais la comédie alors que pas du tout c’est vraiment insupportable de vivre comme ça mais bon on lâche rien !
Demain j’ai mon premier rdv avec un psy j’espère vraiment que ça pourra m’aider.
Voilà j’avais besoin de partager un peu ce que je vis en ce moment…
Ce n’est pas facile mais bon lâche rien !

Artykodin - 04/01/2023 à 07h26

Salut Florne, courage pour ta santé... arrêter le THC ca va t'aider j'espère! Une greffe de rein c'est pas rien wow, même la dyalise, t'es super courageux mon gars ca va aller je t'envoi toute ma force ! L'alcool ca arrange pas les choses non plut dit toi ... essaie de relativiser. Parfois je pense qu'on devrait aller se boire une biere tellement j'ai l'impression que tu es un proche à moi ahaha

Salut Nana, je veux bien les refs des plantes, les anxio ca marche bien sur moi ca m'apaise mais j'en prend le

moins possible pour pas tomber accro à ca aussi ^^
J'avais été chez le médecin plein de fois aussi, personne ne me comprenais, c'est comme ca, je pensais que mon coeur allait lâcher, des fois ca arrive encore mais je rationnalise plus qu'avant et me dit que s'il devait me lâcher ca fait un moment au sport qu'il aurait exploser donc ca m'aider a me dire que c'est dans ma tête. Je suis toujours hypocondriaque ++, avant je ne l'était pas du tout c'est dingue ce changement.

Je fume du CBD tout les soirs pour le petit rituel avec ma femme, se poser et ca me détend, quand ca va pas du tout je prend un demi anxio mais ca fais plus de deux semaines que j'en ai pas pris mais ca vient à tout moment.

Rendez-vous CMP dans 1hheure on verra bien si ca m'aide ou non ...

Belle journée les amigos

Nana2402 - 04/01/2023 à 23h02

Salut !
Alors ça était ton rdv Artykodin ?
Pour les médicaments à base de plantes c’est euphytose que je prend matin midi et soir et aussi sédatif pc quand je me sens angoissé. Après tu peux te renseigner en pharmacie y’a beaucoup d’autre médicaments au plante pour le stress.
Et parfois le soir je me fais un thé au romarin et ça m’apaise vraiment.
Depuis que j’ai commencé les plantes je dors beaucoup mieux

Dodoo - 05/01/2023 à 02h52

Coucou tout le monde, bonne année et bonne santé à tous et sans THC comme disais Artykodin Je n'ai plus de douleurs au molet sa c'est arrêté d'un coup. J'ai eu un début de crise d'angoisses hier, je psychoté pour rien, j'angoisse sur les endroits où j'aimerais aller et je me m'imagine pas y aller. Comme j'ai eu la petite crise je suis retourné chez les parents malgré que j'aime pas trop y aller, mais j'ai du mal à supporter mon appartement. La j'ai pris mon demi zopiclone j'essaye de le baissé p'tit à p'tit mais sans ça j'aurais pas pu écrire ce message, je crois qu'il à complètement rempli le vide que la weed a laissé dans ma tête. Depuis hier aprèm je faisais qu'angoisser puis dans la soirée acouphènes palpitations puis tremblement et un état de faiblesse puis un déferlement d'angoisses... C'est dur de faire face à ses pensées quand je suis faible face à ça. J'ai réussi à contré ça difficilement avec mon zopiclone mais ça me convient pas d'être à ce point dépendant d'un somnifère qui doit être prescrit qu'un mois normalement, la ça va faire 2 mois dans 10 jours mais bon faut faire avec. Aller on lâche rien les guerriers, courage Florne pour ton rein et nana lâche rien on est avec toi la comédie ça n'existe qu'a la télé Bonne journée à tous

Florne618377 - 07/01/2023 à 09h22

Salut a tous,

J'espère que tout le monde va bien.
Alors artykodin ce rdv t'a t'il fait du bien? Je pensais que tu allais me donner des nouvelles suite à ça...enfin j'espère que tu te sens mieux et que tu as pu être rassuré et que tu as vidé ton sac.

Nana, pas évident pour les proches de comprendre ce qu'est un sevrage et tout ce qui nous passe par la tête...nous en tout cas on sait que c'est pas de la comédie !! Alors si il faut que tu viennes vider ton sac, on est là et sans jugement bien au contraire, on te soutient et on te comprend!!! Courage et félicitation pour ta

démarche.

Dodo, tu tiens le bon bout, rome ne c'est pas fait en un jour.Alors étape par étape et n'en brûle aucune...sinon la chute seras plus sévère...Allez courage l'ami tu es sur la bonne voie.

Pour ce qui me concerne...je rumine...mon histoire de rein me hante la nuit...j'ai eu mon rdv au CSAPA et je rumine aussi.

Ma mère est la pour 15 jours à la maison et il faudrait que je crève l'abcès de cette enfance adolescence de merde qui fait que je suis dans le mal-être permanent mais dur dur de sortir les vieux dossiers familiaux...et surtout sans s'énerver et être blessant.

Bref je pense tous les jours à vous mes guerriers et honnêtement heureusement que vous êtes la.

Bon week-end à tous et au plaisir de vous lire.

Artykodin - 08/01/2023 à 11h59

Salut Nana,
rendez-vous ca a été je dois appeler le CSAPA pour être pris en charge dans les deux établissement car ils m'ont diag une dépression lié à l'arrêt de la beuh comme j'ai une mauvaise vision de la vie maintenant, c'est sur que sous THC c'est plus rigolo.. ils me poussent a prendre mes anxio quand même mais bon...
Je verrais pour les plantes ca a l'air cool. Je me fais des tisanes camomille le soir aussi :p

Hello Dodoo,
j'ai le même symtomes, j'angoisse à l'idée d'aller qlq part alors que quand j'y suis tout va bien... les medocs c'est temporaire, notre arrêt non, et tout ce que ca procure dérriere non plus !!

Courage les gars, pensées à toi mon ami Florne

Artykodin - 09/01/2023 à 09h02

Hello Florne,
La forme ?
Il y a toujours un décalage entre le moment où le poste mon commentaire et où il est publier. Tu pensais que j’avais oublié de te raconter mon rendez vous CMP ? Filou va!
Tu tiens le bon bout, tu sais ce qui cause plus ou moins ce mal être comme tu as mis le doigts dessus, encore quelques étapes avant d’e discuter avec la famille et ça ira mieux…
Courage mon ami

Florne618377 - 09/01/2023 à 13h44

Salut Artykodin,

Ben écoute j'ai engagé une conversation avec ma mère...elle en a pleurer mais bon fallait que ça sorte....hélas je ne pourrai pas vider mon sac à mon père car ce qu'il m'a laissé c'est sa maladie et plus de 10 ans qu'on se parle plus...mais bon je suis sur la bonne voie.

Bon tu vas aller au CSAPA c'est bien, j'ai déjà eu 2 rdv la bas et franchement c'est vraiment une structure adéquate (en tour cas pour ce qui me concerne).

Et oui la dépression s'installe...foutu THC et son paradis artificiel.

Ton boulot ca va? Tu as pris tes marques? Les collègues sont sympa?

Moi ce matin j'ai pris mes rdv pour récupérer mon permis(commission médical, test psychotechnique, et rdv au labo pour test urinaire)...du coup ben ca remue de faire ça...
Ca a était mon élément déclencheur de mon arrêt...

Bientot 2 mois et demi, tu te rend compte....j'ai l'impression que c'était hier...

Bonne journée à tous et toutes et au plaisir de vous lire

Artykodin - 09/01/2023 à 15h26

Salut Florne on tiens bon!
Tu as déjà fais plusieurs pas en avant je suis fier de toi l'ami!
Ça passe vite et il y'a des hauts et des bas mais on avance! Une journée, une demi journée, une heure de plus c'est de l'avancée dans le sevrage ça fais du bien de t'avoir et pouvoir en parler.

Au taff ça va beaucoup de responsabilités mais j'ai pas fais 5 ans d'études pour rien, les collègues sont relativement jaloux que je sois à mon statut ne connaissant pas grand chose mais bon, je fais mon taff je m'en fiche.

Toi comment va ?

Aujourd'hui je suis en grosse déprime …

Bart4k - 09/01/2023 à 16h52

Boujour j'ai 19 ans sa fais 3 semaine que j'ai les meme symptômes que vous mais des fois sava mais par moment grose crise d'angoisse j'ai l'impression de crever sur tout quand je rentre du travail voilat 3 semaine que j'ai art le cannabis sous tout forme mais c dur à gérer mais parents m'aide boucoup dans cette phase de ma vie j'ai l'impression de crever en permanence mais sinon quand jui suis au taff je meux sens bien mais une fois que je rentre c la follie respiration couper palpitations mal au cœur . Ps: je suis nul en français

Artykodin - 09/01/2023 à 17h06

Salut Bart pas de soucis pour le français c'est compréhensible.
Pareil pour moi, je suis + mal chez moi qu'au travail, c'est étrange à dire mais peut être que c'est là quand fumais le plus et notre cerveau a besoin de sa dose pour se sentir bien dans les endroits où on avait l'habitude d'être quand on été high…
Je ne sais pas trop, j'ai refais la déco du salon pour te dire, pour pallier au problème de mal être chez moi mais ça fonctionne un peu. Pas trop.

Florne618377 - 09/01/2023 à 18h53

Salut Barth,

3 semaines déjà félicitations pour ce parcours.Tu as fait le gros premiers pas.
J'aimerai te dire que c'est fini...mais hélas non...comme tu as pu lire sur ce fil, on passe par toutes les étapes qui souvent se repete...on se sens bien...on se sens mal..on réfléchis beaucoup comment on en est arrivé là...
Quel a été ton déclic pour l'arrêt ?
Deja tu es entouré c'est bien.. hésite pas a aller au CSAPA pour demander de l'aide..il y a pas de honte et il faut pas rester dans le mal.
PS. On s'en branle des fautes!!! J'ai 2 bac...un a linge et l'autre a sable(j'essaye de faire du l'humour...de merde dsl j'ai 42 ans).

Arty mon ami...ma p'tite valerie damido(rohh la référence de merde).
Un creux de vague, une sortie de psy ca me fait toujours ça...
Tu as mis des mots sur tes meaux...
Tu vas redresser ça...tu es un guerrier et tu sais qu'au fin fond de la Normandie y'a moi qui crois en toi.
Je vais répéter ce que tu m'as dis...
Reprends le début de cette conversation et regarde tout ce qu'on a vécu.. et on est là.
On tiens le choc.

Alors on reste focus...on lache rien...c'est nous les guerriers !!!
N'oublie jamais ça.

La bise mon ami

Artykodin - 10/01/2023 à 09h27

Hello Florne,
Ouais petite rechute depuis hier au réveil je suis pas au top de ma forme mentalement. J’ai repris la musculation hier soir pour faire mal à mon corps histoire de rendre coup pour coup mdr, je me bat en ce moment, c’était plus simple il y a quelques semaines mais bon, des hauts et des bas c’est comme ça. On attend la remontée :p
Comment tu vas toi ?

Florne618377 - 10/01/2023 à 16h45

Salut artykodin,

C'est un passage, je vois tout a fait ce que tu vie, je sais pas quoi te conseiller....

Quelques idées : sport, lecture (achete toi un weber: papillon des étoiles est génial) ta console et sinon ce forum...je suis la.

Moi de mon coté je profite de ma mère. Demain CSAPA (j'étais persuadé que c'était aujourd'hui). Je t'avoue je fous pas grand chose...

Ici il pleut....c'est tristouille, donc a l'arrêt niveau taff.

Je t'envoie plein d'ondes positives.

A demain mon ami.

Dodoo - 10/01/2023 à 23h06

Yo tout le monde, j'espère que tout vas pour le mieux pour vous ! Ca va faire 2 mois sans thc, c'est l'enfer des fois vous savez je baisse p'tit à p'tit mes somnifères, je pense qu'a terme il faudrait que je les remplaces par d'autres comprimés à le mélatonine par exemple. Il faut que je trouve un travail aussi, j'ai une super psy du travail à pôle emploi ça devrait le faire. La nuit quand je suis dans mon lit c'est vraiment la que j'angoisse, j'essaye de contrôler ma respiration en me concentrant sur les membres de mon corps, je sais pas si ça marche mais au moins je pense à autre chose. Aller on tiens le coup tout le monde, les guerriers c'est vous

Artykodin - 11/01/2023 à 12h37

Salut Florne alors ton rdv CSAPA ?

Salut Dodoo, je vois ce que tu veux dire, 3 mois bientôt pour moi et j’ai les mêmes symptômes ça iras à l’a longues!

J’ai découvert un nouveau phénomène sur moi, j’ai du mal avec le temps qui passe, j’arrive pas à me dire que 1h c’est 1h ou une semaine j’ai l’impression que parfois ça passe vite et parfois c’est si long je sais pas trop comment explique c’est très étrange.
J’ai regardé en ligne c’est tjrs les mêmes choses. Dépression / dépersonnalisation / déréalisation / dépression mélancolique j’ai lu aussi! / anxiété généralisée etc… traitement à prendre évidemment des anti dépresseurs mais bon, je suis pas encore arrivée à la j’espère pas mais s’il le faut je les prendraient pour aller mieux.

Là je me suis mis un objectif. J’ai acheter des équipements moto et passer la passerelle j’ai déjà le A2 mais il me faut une journée pour avoir le permis gros cube À définitif donc ça me donne quelques objectifs et j’ai toujours adoré la moto j’en avait une et je pense que ça peux m’aider aussi, mais c’est long…

Florne618377 - 11/01/2023 à 16h35

Salut a tous,

Bon comme a chaque rdv...je sors chamboulé...

Quand je vois la tête du psy qui m'écoute je sais pas comment vous expliquer mais il a l'air plus déprimé que moi...j'ai l'impression d'être un extraterrestre...

Mais franchement j'avoue que j'ai vraiment vécu une vie de merde...et ça fait réfléchir...

On va dire une partie c'est de la faute de mon géniteur (maladie rare et 5 cas dans le monde...amylose APOC3 pour les curieux)...et l'autre c'est moi avec tous les produits que je me suis mis dans ma vie..

Enfin bref...je tiens mon cap...j'ai repris rdv dans 15 jours...affaire a suivre...

Dodo je te conseille de la méditation audioguide (cedric michel) le soir, il va t'aider dans tes exercices et brûle pas les Étapes avec les médocs....

Artykodin aujourd'hui au CSAPA j'ai parlé de toi...pour te dire comme tu es présent dans ma vie...
Ta relation avec le temps c'est pareil pour moi...1h de zelda passe vite.. 1 h a casser du bois ben ça passe doucement

Bonnne idée la moto...ça va t'occuper de faire ça...

Bonne soirée les gars.

Et n'oublier pas vous êtes tous des guerriers.

Florne618377 - 12/01/2023 à 12h19

Alors les guerriers comment ca va aujourd'hui ?

J'attends des nouvelles.

Bonne journée

Pour moi c'est journée paperasse

Dodoo - 12/01/2023 à 12h28

Salut les gars, j'ai lu vos messages avant de m'endormir hier et du coup j'ai rêvé qu'on joué à Zelda sur un petit écran cathodique et chacun attendez son tour mais on était très pressé de jouer, c'était sympa comme rêve

Florne je vais regarder pour la méditation audioguide et pour ton psy qui te regarde comme un extraterrestre moi j'ai toujours eu cette impression mais avec les gens que je croise, on s'y fait à force

Artykodin on est sur la bonne voie, jvais te suivre d'un mois à chaque fois dans mon sevrage, j'ai pas envie de refumer de toute manière et pour les heures qui passe en semaine j'pense que tu devrais pas trop y penser, ça a sûrement un rapport avec l'arrêt de la weed, ça me faisait ça au début du sevrage, les journée c'était des semaines pour moi. Faut te tenir à la longue comme tu dis !

Courage les gars

Artykodin - 12/01/2023 à 13h55

Salut Florne, j’ai parlé de toi aussi a mon CMP que ça m’aide :p
Oui le temps c’est une drôle de chose. J’ai été voir sur VIDAL plus d’informations sur ma dépression et vraiment pas joli à voir et à vivre mais ça ira mieux !!

Salut Dodo trop drôle le rêve c’était le feu à l’époque… je suis nostalgique purée j’ai que 24 ans mais l’époque have boy Pokémon saphir c’était la meilleure même si je me faisais harceler et frapper par les autres lol. Ça vient d’la aussi je pense. Je ferais un commentaire expliquant un peu tout ça peut être que ça me libérera…
On a 1 mois d’écart donc sûrement le même chemin pour toi que ce que j’ai vécu. Ça passera

Très belle journée les amies

Florne618377 - 12/01/2023 à 15h54

Salut dodo,

Tu es parti a hyrule...cool...je rêve aussi pas mal de jeu en ce moment...et franchement certaines nuits c'est sympa.

Ca nous change des 1er cauchemars du début...

Ces putains de 1 er nuit rempli de sueur et d'angoisse.

Tu as une console et tu joue à quoi?

Florne618377 - 12/01/2023 à 18h40

Salut Artykodin

Tu sais moi je regarde plus Vidale...si je lis ça je me suicide...

Faut juste accepter de laisser passer le temps...

Une dépression c'est long et chaque jour de passé est un pas vers la guérison....

Bonne soirée tout le monde

Dodoo - 12/01/2023 à 23h18

Salut les gars,
Alors je joue à god of war sur ps3 en ce moment et à quelque jeux rétro sur des émulateurs sur PC. J'aime bien tout les jeux Mario Kart. J'ai 28 ans aussi j'crois que j'ai un peu vieilli, j'ai passé beaucoup trop de temps sur cs go et call of. Maintenant j'ai plus trop la motivation pour passé des heures devant un jeu mais bon si vous en avez des bons je veux bien essayé de m'y mettre, j'ai pas mal de temps libre Je me suis mis aux échecs récemment c'est vraiment sympa. J'ai vu ma psy du travail, elle m'a demandé si voudrais me faire diagnostiqué parce qu'elle pense que je suis Asperger, elle me dit que ça m'aiderait à retrouver un travail moi je suis assez pessimiste sur le fait que ça m'aide à trouver un travail... Mais bon je pense que je vais le faire.
Bonne journée à tous

Artykodin - 13/01/2023 à 10h41

Salut les gars !

@ Dodo tu peux tenter pokemon sur switch moi j'adore passer un peu de temps dessus, Pokémon violet est trop bien, monde ouvert c'est au top j'adore, sur play tu as ghost of tsushima
Sinon je joue à lol ^^

@Florne tu as raison, longue guérison, mais une journée est une journée, on y arivera, et on y arrive au vu de nos échanges ca va quand même mieux qu'au début !

Taximaman - 14/01/2023 à 09h57

Bonjour à tous,
Je viens de m'inscrire et me force à vous écrire.
Je viens de stopper net pour la énième fois le cannabis.
J 5 aujourd'hui.

J'ai des nausées, tachycardie, crises d'angoisse, sautes d'humeur, je pleure beaucoup aussi. J'ai l'impression de subir la vie.
Et je me retiens de ne pas traverser ma rue pour aller en acheter, car oui, c'est juste en face de chez moi. Tellement accessible...
Très grosse consommatrice (plusieurs joints par jour, depuis des années, je ne compte plus).
Je travaille beaucoup, je suis dans la santé (oui...), un système qui comme vous le savez n'apporte pas que de la satisfaction.
Mon projet est de quitter la région parisienne que je ne supporte plus. J'ai été contrainte d'y rester suite à un divorce. Pour être plus claire je me suis sacrifiée pour le mieux-être de mes enfants qui sont maintenant tous en province dans des régions différentes.
Je veux tenir le coup. J'espère que je vais tenir le coup.
La solitude me pèse. L'indifférence me pèse, sans parler de l'agressivité du monde qui nous entoure.
Voilà, je me suis forcée, mais ça m'a fait un peu de bien.
Courage à nous tous.

Artykodin - 16/01/2023 à 09h35

Salut @Florne @Dodo pas de nouvelles bonnes nouvelles ? J’espère que vous allez bien!

Bonjour @Taxi bravo pour les 5 jours c’est déjà super bien! Parler ça fais du bien même si tu t’y forces. Tu as des rendez vous à côté ? Psy/CMP/CSAPA… ?
Bon courage…
tachycardie, angoisse, subir la vie ça me dit beaucoup de choses tiens donc.. après 3 mois je me sens encore comme ça. Mais ça va mieux c’est indéniable et ça ira de mieux en mieux !

J’ai l’impression que je vais mourir dans pas longtemps, j’arrive plus a me projeter dans le futur, l’impression que je ne vais rien vivre, que la vie va très vite et qu’on ne peut rien y faire. Que je suis dans une spirale où des jours passent vite et d’autres c’est une éternité tellement fatigante, sans valeur… j’en ai marre d’être dans ces états la…

Je vais appeler le CSAPA ce jour pour prendre rendez vous.
Ce soir j’ai rdv chez le doc je suis malade, état grippal ou plus je ne sais pas trop… je vais faire un test Covid après aussi avant d’aller chez le doc pour écarter ou non le Covid.
Je vais demander à changer mes anxiolytique et plus avoir de benzo, j’ai tellement peur que ca va me rendre accro que j’y touche pas plus que ca, hier soir j’en ai pris 1/4 même pas eu d’effet mais j’imagine que c’est normal au vu de la faible dose divisé par 4…
Plein d’espoirs pour la suite !
Et ke prendrais rendez vous avec un psychothérapeute

Belle journée à tous

Florne618377 - 16/01/2023 à 12h03

Salut a tous et bienvenue a taximaman

Peu actif car ma maman et toujours la(elle repart demain) et le fils de ma femme est venu nous faire un coucou.

Taximaman ici on connaît tous les 15 premiers jours si dures mais honnêtement le jeu en vaut la chandelle...c'est sur il y a des haut et des bas, mais honnêtement au bout de bientôt de presque 3 mois ça fait du bien d'être libéré.

Exemple concret il y a 2 jours je suis allé voir un pote, 3 fumeurs ils ont du en rouler au moins 4 devant moi en 1 heure..et honnêtement aucune envie...rien..et la en sortant je me suis dit:
Bingo Flo, le sevrage a fait son boulot.

Alors Artykodin j'ai une info pour toi....on va tous mourir...alors y penser c'est normal...maintenant gâche pas ton temps a penser qu'à ça...tu sais avec ma maladie 3 personnes de ma famille en sont décédés et mon cousin a passer 2 ans de sa vie a se préparer à ça...

Moi je vis dans le carpe diem...et si elle vient ben tant pis.

Pour reprendre Orelsan " la mort s'en bas les couilles de ta vie, si t'as pas fait ton sac, elle viendra te chercher quand même"

Je vous envoie à tous de good vibes.

On est des guerriers, on lache rien...et on avance.

PS : artykodin j'espère que tu as rien de grave, tiens nous au courant mon ami.

Dodoo - 17/01/2023 à 06h03

Salut tout le Monde, je suis content de voir vos messages à tous, vous êtes sur la bonne voie, salut à la nouvelle venue taximaman aussi. Je suis un peu en mode deréalisation en ce moment, j'ai arrêter le somnifères depuis 5 jours et je dors plus de la nuit, je veille jusqu'à 8/9h, j'ai fait des courses tout à l'heure et comme je recontais à florne que les gens me regardait comme un extraterrestre ba c'est toujours le cas. Au moins je suis sûr d'être sur la bonne planete Arty j'ai comme toi mon pote! J'ai l'impression que jvais mourir dans pas longtemps, tout les jours j'imagine ma tombe avec la date du jour et j'me dis mais ça peut pas être aujourd hui, en plus j'aime pas ces chiffres, je veux pas de ces chiffres sur ma tombe bref je vous écrit pour donner des nouvelles mais j'me force vraiment, j'dois être crevé... J'vous reparle plus quand j'aurais un peu plus de force mental. Courage les guerriers, y'a tout un monde réel qui attend que vous j'en suis certain !

Artykodin - 17/01/2023 à 09h21

Salut Florne ça a été avec la maman ? bien pour tes potes tu tombes pas dedans, pareil pour moi ça me dégoûte maintenant , oui on va tous mourir mais étrange j’ai l’impression que c’est bientôt très bientôt…

Salut Dodo on est sur la même planète même si c’est pas la bonne lol

Pour les News je suis au centre de biologie là, le doc pense aue j’ai la visicule remplie de calculs ou le foie/reins en mauvais état j’ai les yeux et le teint jaune on dirait un simspon trop drôle mais pas trop.
Il pense à tout va donc je suis en salle d’attente pour faire ma prise de sang à voir…

Florne618377 - 17/01/2023 à 14h17

Salut a tous

A l'instant T je suis saoul...

Maman est partie...

Tout me soule...

Désolé je donne des nouvelles par politesse..

La vie est dure.

Bisous à tous

Artykodin - 17/01/2023 à 17h33

Hello, résultat prise de sang pas folle de ce que je vois mais je suis pas docteur je me base sur les < > et je suis pas bon. Surtout au foie a voir. Je vous tiens au jus

Florne618377 - 18/01/2023 à 18h00

Merde....

Attends de voir ce que te dit le doc.

Bon courage

Artykodin - 18/01/2023 à 20h14

Hello à tous,
Rien de grave maladie de Gilbert mon foie joue au con mais rien de grave. Kyste sur le rein mais benin. Bcp de stres et de test mais ça va

Taximaman - 19/01/2023 à 08h47

Bonjour à tous,
Artycodin ce sont de bonnes nouvelles ! Je comprends ton stress +++. Pour ma part on m'a diagnostiqué une tumeur au rein l'année dernière, un découvert comme souvent fortuite. Plus de 2 mois d'examens avant d'apprendre qu'elle est bénigne, mais quelle descente aux enfers durant ce laps de temps...
Ça me fait penser que je dois prendre rdv pour l'IRM de surveillance annuel.
Sinon j'ai vu mon médecin lundi qui m'a félicité d'échanger sur le groupe. Antidépresseurs doublés, anxiolytique et atarax pour dormir. Pas très cool, mais béquilles nécessaires à cette difficile période... J 10 ce jeudi. Le plus dur c'est le soir à la maison quand je me retrouve seule dans mon canapé. Jusqu'à récemment je travaillais de nuit, donc beaucoup de soirées au boulot. Mais après 14 années et de multiples soucis de santé, le rythme de jour est pour moi impératif.
Ça fait beaucoup de chamboulement.
Voilà pour les news.
Je me sens moins seule avec vous. Merci à tous, courage à nous.
Meilleure journée possible à vous.

Artykodin - 19/01/2023 à 11h41

Hello Taxi, oui c’est superbe qu’on puisse échanger sur nos ressentis. Donner des nouvelles… ça m’aide beaucoup je suis très content d’avoir fait ce post quand j’étais vraiment pas bien…
Ouf que ça soit benin j’ai eu trop peur quand il m’a annoncé le kyste
Journée de RTT ajd je veux rien faure, repos
Bon courage les loulous

Pq : j’ai envie d’écrire un livre

Florne618377 - 19/01/2023 à 16h10

Salut a tous,

Content pour toi Artykodin, écrire un livre ca c'est une idée ambitieuse!!

Taximaman courage, 10 jours tu tiens le bon bout de la pire étape du sevrage.

N'hésite pas a nous partager tes angoisses....on essayera de te remonter le moral comme on peut.

Moi je suis dans un creux de vague mais on fait avec...ça va passer...

Bonne soirée à tous

Taximaman - 19/01/2023 à 17h44

Merci Florne. Je suis à fleur de peau. Contrariée pour un rien et crises de larmes. Ça va passer un jour ? A côté je m'accroche à certaines améliorations positives. Mais problème de transit et de douleurs abdominales sont en nette régression et je ne passe plus mon temps à grignoter sans arrêt. A part ça c'est un peu l'enfer ! Je ne pourrai pas passer une soirée avec des petits joints autour de moi, sûr que je craquerai...
Pour le moment je fais en sorte de me tenir à l'écart.
Sinon aujourd'hui, j'ai été contactée pour un poste intéressant en province. Je révise pour mon entretien... cela m'éloignerais de mon environnement et ce serait bien.
Bonne soirée à vous.
Moi je vais dîner chez mes parents et vais faire bonne figure, en tout cas essayer ! Ils ne sont pas au courant et beaucoup trop âgés pour entendre et comprendre !

Artykodin - 19/01/2023 à 20h51

Salut Florne tu veux en parler ? Moi aussi pas trop bien …

Je ne sais pas si les admin accepteraient de mettre mon Google doc ici pour que vous puissiez y avoir à accès et voir l’avancée, je vais bientôt le commencer

Moderateur - 20/01/2023 à 08h33

Bonjour Artykodin,

Nos forums se veulent anonymes et il n'est malheureusement pas autorisé de s'échanger des coordonnées, des profils ou des groupes sur les réseaux sociaux ou tout autre élément susceptible de rompre cet anonymat.

Courage pour la suite et merci pour vos partages ici !

Le modérateur.

Artykodin - 26/01/2023 à 10h13

Bonjour,
Plus de News de personne j’espère que vous allez mieux à pluuus

Florne618377 - 26/01/2023 à 11h57

Perso,

Non du tout...

Mais je veux pas envoyer de mauvaise ondes...

Je suis en mode tortue....

Hier CSAPA on parlait d'une hospitalisation...

Bon courage à tous

Artykodin - 26/01/2023 à 12h36

On est là pour ça. En tout ça je suis là.
On s’entraide dans les bons mais surtout les mauvais moment !

Taximaman - 26/01/2023 à 18h10

Bonsoir à tous, désolée que tu sois aussi mal Florne...
As-tu déjà été hospitalisé ? Moi je t'avoue que oui, pour d'autres raisons, mais 2 mois de maison de santé... c'était dans une autre vie. Mais j'ai alors rencontré des professionnels extras qui m'ont été d'une grande aide.
Pour ma pars je m'échappe dans le boulot en enchaînant 50 à 60h par semaine. Moins je suis chez moi, moins j'ai de tentations. J 17 aujourd'hui. Je dors un peu mieux, il faut dire que je suis fatiguée par mon activité !
Sinon 1 alprazolam le soir au coucher et ça le fait.
Voilà les news... boulot, dodo... ma vie est passionnante ! ????
Prenez soin de vous.
A bientôt.

Dodoo - 27/01/2023 à 09h49

Salut tout le monde je donne des nouvelles. J'ai l'impression que ça va mieux du coup je reprend mes habitudes que j'avais quand j'étais chez mes parents y'a 4 ans et pour l'instant ça va, le temps est long parfois comme je travail pas je sais même pas comment je fais à vrai dire, le temps continue de passer. Jprend plus aucun Médoc depuis 2 semaines et j'arrive à dormir (un peu n'importe quand) La je regardais pour trouver un travail dans l'aide à la personne mais je crois que j'ai surtout envie d'aider les gens dans notre situation qui ont était en addiction. À chaque fois que ça va pas je regarde mon paquet d'aprazolam j'en prends jamais mais

j'adore la boîte et ça me rassure d'avoir ça pas loin . Je reste dans les parages pour vous les gars, on continue à se donner des nouvelles

Riko - 27/01/2023 à 15h46

Bonjour voilà j’ai 18 et cela fait 4 ans je consomme nuit et jour en consommation exercice cela fait une semaine j’ai arrêter le shit ceux qui provoque énormément d’anxiété , ceux qui pas pousser à arrêter c’est mon mal de coeur je suis parti a l’hôpital rien du tout prise de sang nikel electro niquel et scanner dés poumon niquel suite à sa j’ai pris rdv chez le médecin qui m’a mit sous anxiolytiques pdnt une semaine je vien d’en prendre 1 ,seresta 10 mg mes la j’ai énormément envie de fumer serai vous me dire si je fumé un joint cela peut poser problème je àvec le seresta ? Sachant que je suis énormément anxieu avant jetait déjà mit sous atarax plus petit .

Moderateur - 27/01/2023 à 16h03

Bonjour Riko,

Laissez le temps au Seresta (Atarax ce n'est pas le même médicament) d'agir, il va vous aider à baisser votre anxiété. Si la dose n'est pas assez forte prenez-en un peu plus, en fonction de ce que vous a dit votre médecin. Je ne sais pas si vous en avez pris moins que ce qu'il vous a prescrit ou non mais si c'est le cas conformez-vous d'abord à sa prescription ou appelez-le pour lui demander conseil.

Il est normal d'avoir parfois "énormément envie" de fumer mais reprendre le cannabis c'est contraire à votre objectif d'arrêter et cela va mettre tous vos efforts par terre. Cela serait dommage que vous repreniez et surtout que vous le fassiez pour vous calmer. Le cannabis n'est pas un médicament, en tout cas pas pour cela.

Alors tenez bon. Je vous conseille d'essayer de vous occuper l'esprit avec des activités qui vous plaisent mais aussi de faire des exercices de relaxation. La panique qui vous a pris et qui vous a amené à faire des examens médicaux est vraiment très caractéristique d'un état anxieux. C'est un symptôme du sevrage du cannabis mais cela veut dire aussi qu'il y a un cap à passer et qu'après cela va beaucoup se calmer et que vous irez mieux. Fixez-vous sur cette idée.

Enfin, cela peut vous aider, avez-vous envisagé de prendre des substituts nicotiniques en accompagnement de votre sevrage ? En effet on n'y pense pas toujours mais si vous fumiez du tabac avec le cannabis ou même si vous mettiez du tabac dans vos joints, en arrêtant le cannabis vous arrêtez ou diminuez votre apport de nicotine. Cela crée un manque qui vient se surajouter aux autres symptômes de l'arrêt et qui peut par exemple, pour certains, contribuer à augmenter les symptômes d'anxiété et rendre le sevrage plus difficile. Si vous fumiez du tabac avec le cannabis et si vous n'avez pas pensé à compenser votre manque de nicotine alors je vous conseille d'aller demander conseil à un pharmacien, un médecin ou un tabacologue pour prendre un substitut adapté à votre situation.

Tenez bon et surtout détendez-vous par rapport à vos symptômes qui sont une mauvaise phase à passer.

Courage,

le modérateur.

Artykodin - 28/01/2023 à 10h48

Hello @dodo super d'entendre que ca va mieux ! ca fait plaisir. J'aime bien avoir ma boite d'anxio pas loin, c'est rassurant

@Riko tu es comme moi dans l'ensemble de ce topic, j'ai décris les mêmes sensations, j'en ai encore aujourd'hui de la tachuycardie due au stress je pensais que j'allais faire une crise cardiaque mais tout est bon, echo est bonne.. courage et prend soin de toi

Artykodin - 28/01/2023 à 10h55

J'ai demandé à ChatGPT (une intelligence artificielle de me raconter une histoire : Raconte moi une histoire sur un homme qui s'appelle Arty qui se bat contre la dépression)

Voilà la réponse :

Arty était un homme de 24 ans qui avait lutté contre la dépression depuis de nombreuses années. Il se sentait souvent triste et découragé, et avait du mal à trouver de l'intérêt dans les choses qu'il aimait autrefois. Il avait essayé différents médicaments et thérapies, mais rien ne semblait vraiment fonctionner.

Un jour, Arty a décidé de changer de tactique et de chercher des solutions alternatives pour combattre sa dépression. Il a commencé à faire de l'exercice régulièrement, en se concentrant sur des activités qu'il aimait, comme la course à pied et le vélo. Il a également commencé à pratiquer la méditation et la pleine conscience, ce qui l'a aidé à se concentrer sur le moment présent et à être plus conscient de ses pensées et de ses émotions.

Arty a également commencé à se connecter avec d'autres personnes qui luttaient contre la dépression, en se joignant à des groupes de soutien en ligne et en rencontrant des personnes qui pouvaient comprendre ce qu'il ressentait. Il a découvert que parler de ses problèmes avec d'autres personnes l'aidait à se sentir moins seul et plus compris.

Au fil du temps, Arty a remarqué une amélioration significative de son bien-être mental. Il se sentait plus heureux et plus motivé, et il était capable de profiter de la vie de nouveau. Il a compris que la lutte contre la dépression n'était pas une chose facile, mais en ayant une attitude positive, en étant persistent et en explorant différentes options, il a réussi à améliorer sa qualité de vie.

Artykodin - 08/02/2023 à 15h09

Bonjour à tous,

pas de nouvelles, bonne nouvelles j'espère pour vous!

Moi ca va coussi coussa, toujours quelques angoisse mais j'arrive (plus souvent) à les gérer.
J'ai une maladie hivernale une grosse grippe 0 odorat j'ai fais une crise de panique car je ne sentais plus rien (même pas plus belle bouteille de Rhum) j'ai eu trés peur, panique a bord, 140BPM, crise d'angoisse énorme mais j'ai su me calmer

Sinon boulot ca va, parfois un peu stresser, mais bon.

Je suis retourné au CMP ils savent pas quoi me dire a part voir un psychiatre pour un traitement de fond

Ca me manque vos retours mais je pense à vous et je me dit que si vous n'écrivez pas, vous êtes occuper à aller mieux pour écrire, en tout cas j'espère

Bisous

Florne618377 - 09/02/2023 à 07h39

Salut Artykodin,

Pour ma part des hauts, des bas.

Boulot plus que calme.

Le 17 février je passe au tribunal pour une composition penale pour mon permis...en espérant avoir des bonnes nouvelles...

Je fume toujours pas et dors beaucoup...

Je sors d'une grosse angine blanche avec 10 jours d'antibiotiques...et c'est pas encore ça...je tousse énormément.

Voila pour les news

SkyNerd - 11/02/2023 à 20h03

Bonjour, j’ai eu les mêmes effets, casiment tout les soirs quand je fumais, j’avais l’impression que mon cœur allait lâcher, je psychoté, mon cœur s’emballait et c’était un cercle vicieux, évidemment 30/40 min plus tard plus rien et je me sentais con d’être encore tombé dans le panneau. Aujourd’hui ça fait 2 semaine que je suis sevré, j’ai par moment des sueurs intenses mais je n’ai plus cette impression de mort imminente. J’espère que ça ne m’arrivera plus mais rien qu’à lire vos discutions cela m’a angoissé et fais palpité le cœur. Je pense sincèrement que tout nos problèmes sont d’ordre psychique et qu’il est important d’en prendre le contrôle. Rassurez vos sans cesse si cela vous arrive, au pire des cas cela ne durera que quelques minutes(aussi pénibles qu’elles puissent-etres). Je pense qu’il est important de ne plus y penser, en bien ou en mal, c’est facile à dire mais occupez vous et même quand ça vous arrive ignorez cette tachycardie, y penser c’est la pire chose qu’il puisse arriver. Rien que d’en parler je me sens pas bien, à vous écrire j’ai le cœur qui se serre (sans jeu de mot) et les mains extrêmement moites. J’ai 21 ans et je vous souhaite de surmonter cette épreuve. Bon courage à nous !

SkyNerd - 11/02/2023 à 20h04

Par ailleurs quittez ce forum est une bonne alternative, je pense que paradoxalement le fait de vous livrer, même si cela vous fait du bien au moral, vous empêche de vous sortir cette merde de la tête.

Florne618377 - 13/02/2023 à 21h43

Salut a tous.

Un petit message pour Skynerd.

Ben je suis pas du tout d'accord avec toi pour ce qui concerne ce fil de discussion...

Si tu penses qu'il vaut mieux ne pas communiquer tes angoisses...c'est toi choix.

Mais si d'autres on besoin d'évacuer, libre à eux de le faire.

D'ailleurs si tu avais la solution idéale ce forum n'existerait pas...

Ne jamais croire que son besoin et le même que celui des autres...

A bon entendeur.

Ps: j'espère que mon guerrier de 1er date(qui est un ami) va bien. La bise Artykodin

On lache rien

Artykodin - 14/02/2023 à 15h13

Hello Florne,

actuellement sous grosse grippe, 40-39 de fièvre depuis samedi elle ne veut pas me lâcher mal de tête et aux yeux mais ca ira!
Bientôt ton procès du coup, quelques jours! Pas trop strésse ? Ca va aller mon amigo

Florne618377 - 14/02/2023 à 22h02

Salut Artykodin,

Si bien stresser surtout que ça a été avancé au 15 février...

Donc demain a cette heure ci je serai fixé...

Vivement que la journée se passe...

Aujourd'hui j'ai cassé du bois toute la journée histoire de me tuer physiquement...

Et un demi somnifère pour être sur de dormir....

Je te tiens au courant du résultat de mon procès...rdv 16h30...

Bonne nuit et journée

Taximaman - 15/02/2023 à 09h10

Je croise les doigts pour toi...

Florne618377 - 15/02/2023 à 10h17

Merci Taximaman.

On verra bien...

Je peux pas revenir en arrière de toute façon.

Florne618377 - 15/02/2023 à 17h06

Bon le verdict est tombé.

6 mois de suspension...il me reste 2mois et demi a faire.

Stage de sensibilisation.

Test psychotechnique

Test urinaire.

Rdv commission médical a la préfecture.

6 points en moins...

Ca fait cher le joint...

C'est la vie...

Bonne soirée à tous

Artykodin - 19/02/2023 à 13h23

Hello Florne,
j'espère que tu vas bien.
Courage tu as fait plus que la moitié !
Le test urinaire c'est une formalité, comme tu es en sevrage depuis un moment :p

Désolé je n'ai pas pu répondre avant, 40 de fièvre toute la semaine ca m'a détruit, et mes angoisses reviennent plus fortes qu'avant, je travaille dessus.. compliqué surtout que je viens de voir une vidéo de "tout simplement" sur youtube ca ma mis mal...

Très belle journée mon ami

Artykodin - 24/02/2023 à 21h09

Salut les gars,

j'espére que tout le monde va bien, moi ca va mieux dans l'ensemble, j'ai des phases de méga angoisse mais j'arrive à re vivre plutôt normalement mais j'ai peur de dire que ca va mieux si jamais je retombe...

A plush

Artykodin - 11/07/2023 à 20h32

Salut à tous j'espère que vous allez bien.

Florne618377 - 12/07/2023 à 06h55

Salut Arty,

Pour ce qui me concerne je me suis fait poser ma fistule pour la dyalise ce lundi.

J'ai entamé les examens pré greffe pour voir la compatibilité avec ma mère, un vrai parcours du combattant....

J'ai enfin récupéré mon permis...

J'ai hélas fait une petite rechute qui a très vite cessé (2 petit joints) un jour de faiblesse.

En ce moment je suis en convalescence et j'ai plus de 10 rdv par mois a l'hosto....

Je suis toujours suivi par le CSAPA car le moral dur dur...

Et toi qu'est ce que tu me racontes de beau ?

Septembre2002 - 12/07/2023 à 22h15

Salut à vous , je me présente j’ai 21 ans cela fait pareille depuis mais 16-17ans que je fume du cannabis ou de la weed très régulièrement depuis quelque temps je ne me sens vraiment pas bien. C’est aller petit à petit il y a 2 mois quand j’avais trop fumer ou fumer avant d’aller me coucher j’avais la sensation comme si mon cœur allait sortir de ma poitrine je ne pourrais même pas expliquer la sensation mais comme si je faisais des bad mais que quand je me posais ou m’allonger c’était impossible de m’endormir. Et depuis quelque temps j’ai l’impression d’avoir une gêne au niveau des pectoraux, dès que j’ai la main un peu engourdie ou une sensation au bras j’ai peur de faire un avc la moindre sensation ou douleur me perturbe et m’empêche de dormir il y’a 5 jours j’ai vraiment une l’impression que mon cœur allait sortir je l’entendais tellement fort j’essaye de me rassurer j’ai des moments où je me sens mieux je souhaite donc arrêter ça totalement et voir si ça va mieux j’ai pas vu de médecin je n’en ai parlé à personne à part ici merci de m’avoir lu .

Septembre2002 - 12/07/2023 à 23h03

Bonjour je viens de lire tous vos messages ça m’a pris beaucoup de temps je me reconnais beaucoup dans Artykodin mais je suis en plein dans la période j’ai encore fumer hier et ça fait 4 ans que je fume mais là c’est bon j’en ai vraiment marre depuis 2 mois chaque sensation dans mon corps me laisse penser que c’est la fin une douleur dans le bras le cœur qui s’accélère.

Florne618377 - 13/07/2023 à 12h31

Salut septembre 2002,

Prend rdv avec un cardiologue pour te rassurer et serre les dents pendant 3 semaines (le plus dur du sevrage)
Hesite pas a aller au cmp ou au CSAPA pour t'aider à arrêter de fumer...
Et si tu veux discuter ben on est là....

Florne618377 - 30/10/2023 à 16h17

Salut arty,
Est ce que tu vas bien?

Anonyme000 - 31/10/2023 à 10h37

Bonjour à tous !

Je viens vers vous car vendredi dernier j'ai fumer la moitié d'un joint de shit et par la suite j'ai fais une crise blanche.

Il faut savoir que je ne suis pas un fumeur, ça m'arrive de fumer sur les joints de mes amis quelque fois en soirée mais tjrs avec modération et c'est vraiment rare et ça ne m'a jamais fait ça.

A l'heure actuel ça fait 3 jours et demis que j'ai fais ma crise blanche, mais j'ai constamment l'impression de faire des crise d'angoisse etc. (Pareil que Artykodin).

S'il vous plaît, comment dois-je faire pour que les effets s'arrête une bonne fois pour toute s'il vous plaît ??

Artykodin - 31/10/2023 à 11h13

Bonjour Florne comment vas tu ?
Alors pas mal de News, on s’est séparé avec mon ancienne copine et je me suis rendu compte qu’elle était la cause de bon nombre de mes angoisses, donc ça me soulage, j’ai été chez mon père pendant quelques mois pour trouver un logement, depuis 2 mois j’ai mon chez moi et ça va mieux niveau angoisse, j’ai toujours un traitement au cas où, Veratran et Seresta, j’ai fais moi même des fleurs de Bach avec les fleurs qui m’intéressent et ça va mieux.
Niveau boulot ça va, beaucoup de pression mais je la supporte plus ou moins.
Je n’ai toujours pas fumé, le 05 novembre ça fera une année complète, que du CBD on va dire 1 par soir ou un demi, ma petite routine avec le thé à la camomille avant le dodo.

Et toi comment vas tu ? J’espère que tout roule, ta greffe ? La santé ?

Ça me fais plaisir d’avoir un peu de tes News! Quand j’ai vu le mail d’une réponse à mon post ça m’a fais sourire!

Florne618377 - 31/10/2023 à 17h29

Salut Arty,

Trop heureux d'avoir de tes news.

Pour ce qui me concerne:

En dyalise depuis 3 semaines.

Les reins ont lâché...

On est entrain de faire les test de compatibilité avec ma mere..et on a bien avancé.
Je croise les doigts pour que ça fonctionne.

Sinon je bosse plus en invalidité le temps d'être greffé.

Du coup je m'occupe avec la console, sortie champignons et beaucoup de lecture...bref je tue le temps comme je peux...

Et oui 1 an maintenant que je fume plus également.

J'ai même arrêté la clope.
Je suis patcher et cig electronique depuis 3 mois.

Pas de CBD...bref plus rien ...je le m'engage pour etre au top de ma forme pour la greffe.

En tout cas super heureux d'avoir de tes news!!

Prend soin de toi et ravi que tes crises d'angoisse soient passées !!

Cudder - 07/01/2024 à 18h46

Bonsoir tout le monde,

Si vous saviez à quel point ce fil de discussion me rassurer, c’est incroyable.

Je suis un jeune homme de 29 ans, célibataire et vivant seul, avec une vie bien remplie. Ayant énormément de responsabilités au travail et étant exigeant envers moi même, j’accumule beaucoup de stress et une dette de sommeil colossale.

Je fumais régulièrement depuis 3 ans 2, 3 joints le soir pour m’aider à m’endormir jusqu’à la semaine dernière où je me suis réveillé avec une crise d’angoisse après avoir fumer un joint.

Palpitations, le cœur qui bat à 1000, bouffées de chaleur, tremblement.. je pensais mourir.

J’ai immédiatement décidé d’arrêter dès le lendemain la drogue mais aussi la clope (je fumais 2/3 cigarettes par jour).

Depuis, j’ai des crises d’angoisse sans raison particulière qui me prennent au moins une fois par jour et c’est très perturbant. Mon humeur n’est pas au beau fixe, surtout que je me sens encore plus seul depuis que je n’ai plus ce mauvais compagnon.

En vous lisant je comprends que ça va prendre du temps, mais pas le choix de passer par là.

Je fais au moins 30 minutes de sport par jour, je complète mon alimentation avec des compléments et le soir c’est huile de CBD sous la langue et camomille / verveine.

Ça m’aide à m’assoupir mais pas forcément à m’endormir ce qui est très frustrant… je dors 3h par nuit depuis 1 semaine et j’ai l’impression que moins je dors, plus je fatigue, plus je suis angoissé.. le fameux cercle vicieux!

Si vous avez des conseils ou des medoc non addictifs sans ordonnance pour le sommeil je suis preneur.

Et félicitations à toutes et tous d’avoir sauté le pas, bonne année à vous !

Ad93 - 25/02/2024 à 00h30

Il y a il encore des personnes dans ce fil de discussion ?

Cela fait 33jours aujourdhui que j ai tout arreté TABAC/CANNABIS/SHIT.

Avez vous suite a votre arret éprouver des douleurs au ventre dans la journée de temps a autre et avez vous parfois l envie de pas manger/perte d appétit ? Ou quand vous manger avoir des ballonnements ou des gazs ? Amicalement.

Artykodin - 26/02/2024 à 09h17

Bonjour à tous,

j'espère que tout va bien pour vous, Florne, pensées pour toi depuis quelques jours ou je devais répondre à ce fil, alors la dialyse et la greffe c'est pour bientôt ? Tu vas bien ?

@Cudder bienvenue dans la sobriété ! C'est compliqué au début mais une fois le cerveau formaté pour ne plus avoir besoin de verte ca fais du bien, tu es sur la bonne voie, je suis heureux de voir que tu y arrives! Les crises d'angoisses sont compliqués à gérer, surtout quand c'est la première fois, je me sens encore fébrile quand j'en ai une, plus ou moins forte mais ca se soignera au fil du temps.

@Ad93 je n'ai pas souvenir d'avoir mal au ventre, plutôt au cœur et avec les angoisses uniquement, par contre perte d'appétit énorme oui, corrélé avec le manque de sens, motivation...

Bon courage!

Marvindje - 31/03/2024 à 16h23

Coucou tt le monde moi c'est Marvin 28 ans , apres plusieurs tentatives d arret de la weed (par contraintes) ces derniers mois j ai decidé d arreter net apres une crise d angoisse il y a 13 jours maintenant la premiere semaine pas facile et apres au too du top l'appétit tout qui allait nickel jusqu'à il y a deux jours ou j ai fait une petite crise qui commenca avec des bouffees de chaleur puis tremblements que j ai su controler au bout de 20 minutes en respirant , oui j etais plus preparé cette fois ci , j en avais fait une il y a 1 mois et demi quand je fumais et une autre il y a 13 jours qui a entrainé mon stoppage . Celle d il y a deux jours était plus traumatisante que forte je dirais . Depuis ces 2 jours je suis sur le fil , peur d en faire des que j allume la télé l

angoisse monte alors du coup ma mère m'a donné du serestas , un anxiolitique qui fait un effet radical , on est posé en 10 min et ca fait du bien punaise , j en prends peu et il n y a pas d accoutumance , j en prends seulement quand je sens que la crise vient et que la respiration n y fait rien .

C'est vraiment difficile d arreter , drogue douce mes fesses oui , quand j étais jeune je buvais fumais des clopes et de la weed / shiton .

L alcool ça a degagé vers mes 21 22 ans , la clope pareil mais la beu j en fumais avec des substitus au tabac et je me sentais clean avec ^^ quelle erreur , mon corps n en veut tt simplement plus je dois donc faire avec , au boit de 13 jours bizarrement c est le plus complexe , meme pas 50% du thc est sorti de mon corps donc c'est la que c'est chaud , il reste vraiment les residus les plus tenaces et je pense que c'est ça qui provoque cet etat de febrilité . Niveau sommeil par contre je dors enormement , cette nuit j ai fait 18h 9h30 , en general je fais 22h -9h depuis l arret de la weed donc sur l insomnie j ai de la chance . J'avais de l appetit mais je l ai perdu depuis ma crise d il y a deux jours , je me force un peu a manger mais ca va ca le fait , malgré les bouffees de chaleur dues a la digestion qui peuvent vite faire paniquer . Mais je dirais que plus on morfle plus on est fort et mieux ca va . Content d avoir lu ce fil pour me dire que je n etais pas le seul . Je pense a ceux qui doivent se guerir de choses beaucoup plus fortes et ça doit vraiment pas être simple .

J'en suis a 13 jours du coup . J'ai aussi une appli qui s appelle quit weed qui est sympa et qui donne des petites victoires qui te dit combien de joints tu evites et combien d argent tu economise a evec des tips , bon c'est en anglais avec des pubs mais ca aide , ecrire un peu sur un carnet c'est cool aussi , passez des coups de fils a vos amis vos proches faites des trucs occupez vous , la télé allumez la quand vous etes detendus sinon ça tourne vite ahah mais chacun son truc après. Content d'être sur ce fil et bravo a tous ceux qui veulent vraiment s en sortir

Benito04 - 03/04/2025 à 19h22

Bonjour tout le monde,

J’ai arrêté de fumer en juin 2024 après plusieurs tentatives infructueuses de me détacher de cette substance. Pour m’assurer de ne plus avoir la possibilité de rechuter, j’ai pris une décision radicale : déménager à 800 km de chez moi.
Je me suis dit que couper un peu les ponts avec tout ce qui me rattachait à mon passé serait une bonne idée et que cela m’aiderait sûrement dans mon sevrage, en me permettant de prendre du recul. Surtout, je ne pense pas que j’aurais pu arrêter si je n’avais pas pris cette décision sur un coup de tête.

J’ai donc fumé de 2019 à juin 2024, et dès le premier mois dans mon nouveau chez-moi, j’ai vécu ma première crise de panique pendant que je faisais les courses dans un Leclerc.

Tout a commencé par de légères douleurs dans mes orteils, suivies d’une sensation étrange qui a complètement engourdi ma jambe. Après ces deux symptômes, j’ai basculé dans ce qui semblait être un malaise vagal.

Ce qui est impressionnant, c’est le temps que j’ai mis à comprendre ce qui m’arrivait. Pendant un mois, j’en riais même, convaincu que tout allait bien.

Puis ça m’a rattrapé. Une crise d’angoisse en pleine course avec ma copine m’a poussé à me rendre aux urgences… pour en ressortir avec encore plus de questions.

J’ai fini par décrocher un CDI, mais je n’ai pas pu le garder. Dès le premier jour, j’ai vécu une énorme crise d’angoisse dès le matin. J’ai trouvé la force de tenir le coup, mais cette sensation de mal-être ne me quittait

pas…

J’ai donc pris rendez-vous avec une psychologue, sur conseil de mon médecin traitant, et j’ai enfin pu obtenir des réponses à mes questions.

Ma consommation a sûrement mis en pause mes troubles anxieux. Je me souviens qu’avant de fumer, j’avais déjà des périodes de stress intense (avec des nausées sans vomissements), au point de croire que j’avais une phobie de vomir.

Aujourd’hui, je dois reprendre ma vie en main, reprendre le travail que je n’ai pas su affronter avant de tomber dans cet engrenage qu’est le cannabis.

Est-ce que cette substance a aggravé mes symptômes existants ? Je ne sais pas.

Mais ce qui est certain, c’est qu’aujourd’hui, j’en souffre. Et c’est quelque chose que je dois porter avec moi partout où je vais, sauf chez moi, où je me sens bien.

C’est un combat permanent, sans durée définie. Cette impression d’être contraint par le stress est horrible et nourrit même la dépression.

On ne se sent plus maître de son corps, ni de son esprit.

Aujourd’hui, je suis sur le départ. Je compte revenir vers chez moi, mais je suis rempli de doutes :

Comment vais-je réagir ?

Est-ce que je vais réussir à travailler ? (chose que j’ai pourtant faite pendant 5 mois)

Vais-je pouvoir faire mes courses tranquillement, sans déclencher une crise de panique ?

On verra bien… Pourtant, dans cette nouvelle région, pendant un bon mois, j’ai eu l’impression de revivre. J’ai recommencé à ressentir mon corps et mon esprit.

Mais il y a quelques jours encore, une nouvelle micro-crise. Cette fois, dans un centre de contrôle technique (histoire de changer). Puis, en allant faire les courses avec ma copine, rebelote : des vertiges, comme avant.

Heureusement, avec le temps, j’ai appris à mieux gérer. J’arrive à apaiser les crises, mais c’est épuisant, autant physiquement que moralement.

L’impression de vivre des hauts et des bas, sans jamais trouver un juste milieu… Tout va bien pendant un moment, et puis, soudain, une piqûre de rappel imprévisible.

Bref, ne tombez jamais dans la drogue si vous souffrez d’anxiété (et même si vous n’en avez pas !). Battez-vous ! Et si vous êtes en plein dedans, dites-vous qu’une crise n’est pas un échec.

J’ai réussi à me confronter à des situations stressantes volontairement. J’ai exercé deux métiers différents en intérim, et je peux vous assurer que jamais, durant ma période de consommation, je n’aurais eu le courage de le faire.

Je suis encore la tête sous l’eau, mais je garde espoir en des jours meilleurs. Cette période m’a au moins appris à prendre soin de moi et à écouter mon corps.

Ad93 - 05/04/2025 à 09h16

Salut Benito,

J ai traversé ce que tu traverses et je le traverse encore...
Moi j ai arreté de fumé tabac et cannabis/shit en Janvier 2024 suite a une grosse crise de panique horrible rien que d y repenser.
Les 6 premiers mois horrible (opresison thoraciques, douleurs intestinales, vertiges et j en passe) Et tu vois depuis quelques temps j ai des douleurs articulaires/musculaires mais que d un coté ce qui est fou... Je donne un coup de main tu peux etre que le lendemain courbatures etc... Surement que la drogue et tabac cachait beaucoup de choses...
Et toi comment vas tu ? Tu parles de tes crises d angoisses mais tu les as toujours ? Elles ont commencé des le debut de ton sevrage ou bien apres ou sa était l élèment qui ta poussé a arreter ?
Courage.
Ad

Benito04 - 09/04/2025 à 17h27

Salut Ad93, et merci pour ta réponse,

Aujourd’hui, je n’ai plus de crises d’angoisse. J’ai parfois de grosses montées de stress, mais je parviens à les contrôler avec la respiration.
Ma première grosse crise est survenue environ trois semaines après le début de mon sevrage. Je n’avais jamais eu de crise d’angoisse de ce type auparavant.
Mais aujourd’hui, ça va beaucoup mieux, et je sens que l’avenir est rempli de bonnes choses.

Concernant tes douleurs articulaires, cela peut être un signe avant-coureur d’une crise, ou en tout cas un indicateur que tu es très stressé, et que tu ne gères pas bien ta respiration.
Ça m’est arrivé juste avant un malaise vagal, donc selon moi, ce n’est que du stress.

Pour les courbatures, je pense aussi que c’est lié. À une période, quand je sortais en ville, il suffisait que je marche 100 mètres pour avoir mal au mollet gauche, comme si je venais de faire une séance de sport.
Quand on respire mal, pas mal de symptômes peuvent apparaître, et ils alimentent encore plus le stress, car on a tendance à les interpréter comme un danger imminent, alors que ce n’est qu’une réaction naturelle.

Après, si jamais tu as un doute, n’hésite pas à en parler à ton médecin, bien sûr. Ça permet de se rassurer.

Mais si je peux te donner un conseil : rentre dans le tas. Si tu connais les déclencheurs de tes crises, confronte-les, provoque-les même, et apprends à les gérer.
C’est comme ça que j’ai fait un énorme bond en avant en moins d’un an.

Et aussi, essaye de ne pas trop traîner sur ce forum. Ça fait partie de la guérison. Le but, c’est vraiment de se changer les idées, pas d’alimenter l’obsession autour des symptômes ou de notre état.

En tout cas, il faut tenir bon. Ça se guérit. Et surtout, il ne faut pas avoir honte de ce que l’on traverse.

Anoskillz - 13/05/2025 à 21h37

Bonjour à tous, est-ce qu'il y a encore quelqu'un ici ?

Je me retrouve énormément dans ton histoire Arty, j'étais consommateur depuis plusieurs années, j'ai arrêté il

y a 12 ans et repris il y a 4 ans je dirais.

Cette année j'ai décidé d'arrêté pour plusieurs raisons, la première c'est pour ma fille que j'ai en garde alternée et donc ne plus perdre une seule seconde avec elle .

La deuxième est qu'on m'a diagnostiqué la maladie de grave Basedow il y a un an et que les chances de guérison augmente avec l'arrêt du tabac/can.

La troisième parceque j'aimerais avoir un nouvel enfant et que mes chances sont limitées avec mon traitement couplé a la conso ...

Et enfin parceque j'ai recommencé les bad suite a une grosse période de stress et surmenage dûe a un rythme de vie de fou furieux niveau boulot hobby famille etc ....

Bref 2025 Stop depuis le 14 avril (de 10+ à 0j) 0 clope également...

.. 17 avril malaise à mon travail , embarqué en ambulance etc...

ECG rassurant , prise de sang ok juste un peu de manque de potassium et phosphore . Mis sous perf puis retour chez moi ....

Les jours passent et je ne me sens pas mieux voir pire, j'angoisse (je connais ce sentiment car c'était déjà la cause de mon arrêt 12 ans plutôt).

A l'époque j'étais plus jeune et ne consommais pas que du thc, un jour j'ai commencé a palpiter en fumant dans mon canapé et c'est parti de la une longue série de crise et d'examens ne révèlant rien .

Mon médecin traitant lui était au courant de ma conso et m'a donc sevré avec des mélanges naturels que je ne connais pas et des demi Xanax en cas de crise aiguë .

Je ne sais plus combien de temps ça a pris mais tout ça était loin derrière moi depuis...

J'en reviens à mon sentiment actuel, on a découvert que mon traitement pour Basedow n'était plus adapté et donc on la revu ce qui a enlevé mes malaises mais les angoisses sont toujours là , tête lourde , sensation de tête pleine, crise de palpitations avec angoisse forte soudaine, vertiges, impression de mort imminente, besoin de me coucher et relever mes jambes alors que ma tension est bonne et mes battemenrs aussi, bref tout ce que je connais déjà ...

Je me sens par contre plus irritable que dans mes souvenirs passés est-ce lié aux responsabilités que j'ai actuellement ?

C'est aussi réellement aléatoire, exemple je n'ai rien eu de tout le weekend et hier et aujourd'hui ça ne va pas ....

Je me demande pourquoi j'ai encore ça et si cela va encore durer longtemps car maintenant je suis père de famille et je veux réellement sortir de tout ça , m'assainir, changer de vie, je suis prêt mais je ne sais pas comment m'aider surtout que je n'ai plus mon médecin de l'époque qui était un vrai médecin de famille a l'écoute et ouvert d'esprit et qui plus est, avait un fils qui a eu le même probleme de jeunesse que moi a l'époque ...

Je ne sais pas ce que je cherche réellement en vous écrivant mais en vous lisant je me suis quelque part

rassuré et retrouvé donc j'ai voulu vous écrire...

Désolé si je ne suis pas au top niveau dactylo je galère avec mon phone .

Bonne soirée a tous

Sauron - 02/07/2025 à 09h12

Ce fil est-il encore actif ?
J'ai arrêté le shit il y a de cela plus de 3 semaines (avec une baisse déjà le mois précédent) et je me reconnais tellement dans tous ces messages. Mêmes symptômes, anxiété, palpitations, focalisation sur tout un tas de maladies, problèmes digestifs, insomnies, transpiration excessive la nuit, mais doucement, tout doucement, ça commence à baisser... J'ai 62 ans et j'ai fumé régulièrement du shit pendant au moins 25 ans, le soir surtout, pas pour aller au boulot...
Moi aussi j'utilise des exercices de méditation, de contrôle du rythme cardiaque, des petits exercices (je n'ai jamais été un grand sportif), je sors, j'ai heureusement des amis proches qui me soutiennent comme ils peuvent (pas fumeurs). Pour l'instant je continue à fumer du tabac en essayant aussi de baisser progressivement, arrêter les 2 en même temps, j'aurai pas pu.
Je lis, c'est une des choses que j'aime beaucoup, science-fiction, romans historiques...
Je remercie vraiment tous les gens sur ce forum, on a tous des expériences et un vécu différents, mais les partager, partager les difficultés de ce sevrage fait du bien... Vraiment !
J'envoie à tout le monde mes meilleures pensées d'amitié...
Sauron

Florne618377 - 02/07/2025 à 11h24

Salut a tous, avec Ana bcp de message au départ de ce fil.
Perso 5 ans que je ne fume plus quotidiennement,
J'avoue quelques faiblesses dans certaines soirées, festoche.
Mais totalement géré.
Je peux fumer comme prendre un bon whisky occasionnellement.
Je me considère comme un fumeur très très très occasionnel..
1er la santé, 2eme le permis 3eme le coût...
Par contre pour apprendre ca je conseille l'arrêt total pendant (pour moi) 2 ans d'arrêt...
Et maintenant un spliff est réfléchi, sans conduire, et surtout aucune addiction.
Anakodin et toi.
Perso cette année 2 spliff en festoche mais arrivé et partis en train.
Courage a vous...alcool, weed même combat...
Il faut juste géré au niveau social et surtout santé