© Drogues Info Service - 13 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabique /crise d’angoisse

Par Nana2402 Posté le 04/12/2022 à 20h56

Bonjour, j’ai 23 ans j’ai commencé a fumer a l’âge de 18 ans. Au début c’était récréatif j’en fumais de temps en temps mais ensuite j’ai commencé a fumer tous les soirs et après c’était 7 par jours.
Un soir j’ai eu des palpitations quand je dormais je pensais que j’allais faire une crise cardiaque. J’ai fais des examens mais rien du tout. J’ai décidé d’arrêter et aujourd’hui sa va faire presque un mois.
Avant hier dans mon sommeil j’ai eu mal au cœur avec des palpitations et j’étais paralysé mais une fois réveillé plus rien. Je sais pas si c’est du à l’angoisse car je suis un personne très anxieuse et depuis que j’ai arrêté de fumer je fais des crises d’angoisse très souvent. Sans oublier les rêves bizarres, les sueurs, maux de tête mais franchement le plus dérangeant c’est les crises d’angoisse. Après je fais des exercices de respiration, j’essaye de m’occuper comme je peux mais ça se calme pas toujours. J’ai eu un traitement avec mon médecin mais j’ai peur de devenir dépendante du coup je prend seulement quand sa passe pas.
Je pensais qu’au bout d’un mois j’aurai déjà passé au dessus mais c’est pas facile… Je pense que je vais aller voir un psychologue ou faire des séances d’hypnose pour voir d’où vient tout se stress car sa doit être bien plus profond que ça.

Voilà je voulais partager mon vécu avec vous ça m’aide à me canaliser car en ce moment je suis en pleine crise d’angoisse ????

2 réponses

Artykodin - 05/12/2022 à 10h51

Salut! Félicitation déjà pour ton arrêt !
J'ai fais un poste à ce sujet, j'ai eu les mêmes symptômes, cardio avec ECG/Holter 2 jours mais rien, ce n'est "que" de l'angoisse, ca me gâche la vie aussi...

Courage

Nana2402 - 05/12/2022 à 20h18

Merci !
Aujourd’hui encore dans mon travail j’ai eu deux crises d’angoisse… C’est me fatigue énormément
Ce soir je vais quand même voir mon médecin même si je sais que c’est rien de grave mais sa va me rassurer car je pense à tout et n’importe quoi !

Courage à toi aussi c’est vraiment pas facile