© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Mal être physique

Par Babouche Postée le 05/12/2022 22:21

Bonjour , fumeuse depuis mes 15 ans à raison de 4/5 pétards par jour, j'ai réussi à baisser ma consommation à 1/2 depuis 1 ans. J'ai arrêté il y a un mois et demi car à chaque fois que je fumais le bédodo je faisais une crise d'angoisse. Je pense être également en dépression depuis 2 mois suite à un choc émotionnel. Je ne prends pas le traitement anti dépresseur prescrit car espérant pouvoir m'en passer. Je prends parfois du xanax pour dormir 0,50 max. Je ressens des symptômes physiques horribles depuis à peu près le 5 ou 6 eme jour d'arrêt : - tachycardie qui peut durer des heures - succession de cauchemars horribles chaque nuit ce qui me provoque angoisse et tachycardie à chaque coucher et chaque réveil le matin. - sensation de tomber dans les pommes à n'importe quel moment - fourmillements dans le corps - oppression de la poitrine et tremblement du corps - angoisse souvent présente Ces symptômes m'angoissent au plus haut point et m'ont déclencher des phobies qui sont : - Peur de la mort imminente (arrêt cardiaque , avc ..) - Peur de rester seul chez moi (pour l'instant je suis au chômage car incapable de reprendre un emploi dans cet état physique) - Peur de sortir seule de la maison Je voulais savoir combien de temps peuvent durer au maximum cet état physique car il me fait vraiment très peur ! D'un naturel hyperactive, hypersouriante je ne me reconnais pas et souffre vraiment de cette situation. J'essaie de mettre en place séance de méditation, auto hypnose ça ne m'aide pas à calmer mes angoisses et ma tachycardie. J'aimerais vraiment redevenir celle que j'étais avant mais cela dure depuis un mois et une semaine maintenant et j'ai vraiment l'impression de ne pas voir le bout du tunnel. J'ai parfois la sensation de devenir folle et c'est vraiment très désagréable. J'ai également commencer une thérapie mais je n'ai pas l'impression non plus que cela m'aide. J'aimerais vraiment que ces symptômes physiques disparaissent car ils m'inquiètent à longueur de journée et j'ai l'impression que si je n'avais pas tous ces symptômes physiques je pourrais retrouver ma joie de vivre et mon moral ! Aujourd'hui je ne veux surtout pas refumer de cannabis et je n'en ai aucune envie mais je ne sais plus comment faire .. j'aimerais vraiment savoir combien de temps encore je vais ressentir ce mal être physique et jusque quand au max ça peut perdurer car c'est compliqué de ne plus savoir vivre seule sans être prise de panique. Étant une ancienne saisonnière je peux vous dire que tout ceci est à l'inverse de ce que je suis et un mois et une semaine dans cet état c'est déjà très très long .. voilà si jamais d'autres personnes ont vécu la même chose que mois c'est à dire la dépression en même temps que le sevrage et combien de temps ça a duré !! Aujourd'hui j'ai besoin de délais pour réussir à voir plus loin et à m'accrocher car sur internet il dise un mois et j'ai l'impression d'en être qu'au début ! Merci d'avance de vos témoignages , force à vous qui arrêtez et pour ceux qui se pose la question de commencer surtout un conseil ne le faites pas !

Mise en ligne le 09/12/2022

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous devinons que vous souhaitez l’adresser à d’autres usagers pour avoir des réponses ou partager votre expérience aussi nous vous joignons les liens de nos espaces « Forum de discussions » et « Témoignages ».

Cependant, puisque nous avons pris connaissance de votre message, c’est en tant que professionnel que nous vous répondons.

Les symptômes décrits dans votre message s’apparentent effectivement à ceux observés au moment du sevrage. Vous avez entrepris de vous rapprocher d’un thérapeute et nous saluons cette démarche qui devrait vous aider. Les différentes techniques de gestion des émotions peuvent également favoriser le retour au calme.

Si de façon générale, on parle de 4 semaines de syndrome de sevrage, les symptômes et leur intensité sont variables d’une personne à l’autre et plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent être envahissants et difficiles à vivre. Par ailleurs, on peut faire l'hypothèse que cette consommation était venue en réponse à une anxiété existante et qui revient à l'arrêt de la consommation. Nous vous laissons le soin d'y réfléchir.

Aussi, nous vous encourageons dans votre démarche et vous invitons à tenter de trouver des sources de détente, d’activités plaisantes (artistiques, culturelles, sportives ou de loisirs) dans lesquelles vous êtes amenée à vous concentrer, vous épanouir ; de vous rapprocher éventuellement de votre pharmacien afin de trouver des produits d’aide à l’endormissement qui ne soient pas des somnifères mais qui contribuent à favoriser le sommeil.

Réfléchir à tout ce qui va pouvoir vous faire du bien en d’autres termes.

Si contacter le service dans cette période de sevrage peut vous sembler se révéler être un soutien, nous sommes joignables par chat de 14h à minuit via notre site ou par téléphone au 0800 23 13 13 de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit).

Avec tous nos encouragements

Bien cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service