© Drogues Info Service - 8 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Arrêt thc

Par laduches Posté le 20/02/2023 à 18h35

Bonjour, j’ai 19 ans et je fumais du cannabis et prenais des douilles depuis mes 15 ans, j’ai arrêter d’un coup il y’a environ 1 mois ( 12 janvier ). j’ai fais une crise d’épilepsie du à une trop grosse douille de weed de synthèse (je n’étais pas au courant que le produit était une drogue de synthèse 10x plus forte). j’ai finis en réanimation et suite à ça aucun effets de choc ou autre. Cela fait maintenant 1 an que ça s’est produit et je ressens au jour d’aujourd’hui l’es effets du traumatisme. J’ai donc dû arrêter car fumer me provoquer des crises de paniques et crises d’angoisse. J’ai donc arrêter et les crises d’angoisse ont continué. Ma première a était en voiture quand je revenais de chez ma copine. Impossible de reprendre la route, j’ai dû appeler des connaissances. 2 semaines après cette grosse crise je faisais encore des crises d’angoisse plus ou moins violente mais je réussissais à les gérer et je vivais mieux. Suite à une crise que je n’ai pas su gérer j’ai ri d’autre effets secondaire. Sentiments de dépressions, hallucinations, peur de devenir schizophrène ou fou. J’ai pu lire sur plusieurs forum du site que c’était les symptômes du sevrages mais au fond de moi je n’arrive pas à accepter mon état et j’ai réellement peur de devenir fou ou schizophrène. J’aimerai être rassuré et savoir si c’est déjà arrivé a quelqu’un et si oui comment vous en êtes vous sortis. Merci d’avoir pris le temps de lire mon texte et j’espère que vous ne me jugerez pas car ça a était dur d’écrire ça pour moi. Étant quelqu’un qui ne parle pas de ses sentiments de base. Je voudrais aussi compléter le texte en précisant qu’avant mon arrêt je n’étais pas comme ça. j’ai perdu toute confiance en moi et me sent peureux face à tous ça…

## 3 réponses

---

Snaga - 21/02/2023 à 14h58

Salut jeune homme,

J'ai créé mon compte pour répondre à ton message car il m'a rappelé des (mauvais) souvenirs..

J'ai actuellement 21 ans (je suis une femme) et j'ai fumé pendant environ deux ans, un peu tout et surtout n'importe quoi (shit et beuh, faits par des potes ou achetés dans la rue).
Je n'ai jamais fait de crise d'épilepsie dûe à ça mais j'ai déjà coulé quelques douilles.

Comme toi avant et pendant ma consommation je ne ressentais pas particulièrement d'angoisse et je n'avais jamais fait de grosses crises d'angoisses, j'étais seulement un peu stressée lors des événements particuliers de la vie, comme tout le monde (rentrées, déménagements etc)

J'ai décidé d'arrêter car ma consommation devenait excessive, je fumais plusieurs joints par jour, direct au réveil, pendant le boulot, pendant la fac, et avant de dormir, donc en fait tout le temps dès que j'en avais l'occasion.

J'ai eu quelques bad qd je consommais mais rien de bien méchant, je les gérais plutôt bien.

J'ai arrêté d'un coup en jetant tout ce que j'avais sur moi et sous la main dans les toilettes (ça calme l'envie de racheter quand on connaît le prix haha)
Pendant les 5 premiers jours, j'ai eu des symptômes physiques importants (frissons, transpiration, fatigue, insomnie) j'avais la sensation d'avoir une légère grippe comme si j'étais exténuée, mais à la fois tendue et irritée.

Je fumais beaucoup plus de clopes. Je fumais environ deux cigarettes par jour, après l'arrêt du cannabis ma consommation est passée à un paquet de clopes tous les jours !
Les premières semaines ont été relativement normales en dehors de cette tension/irritation/sensation de stress quasi permanent.
Mais les mois qui ont suivi ont été un enfer : je me suis mise à faire des attaques de panique récurrentes pour aucune raison apparente, comme toi.

J'en faisais dans le bus, au boulot (je suis serveuse en job étudiant), à la fac en amphithéâtre, et le soir chez moi avant de dormir.
Comme toi la sensation imminente qu'un truc grave est en train de se passer, que ca ne va pas, et chercher une raison.
Comme ca devenait répétitif et que c'était impressionnant car je n'avais jamais vécu ça, j'avais aussi comme toi la sensation de perdre un peu la tête et de devenir cinglée.

J'ai même appelé les urgences un jour au boulot car je pensais que j'étais en train de mourir !

J'ai décidé de consulter un psy pour comprendre d'où provenait cette anxiété qui me bouffait la vie et m'empêchait de vivre comme avant, et j'ai compris que pour certaines personnes, la consommation pouvait aggraver une anxiété préexistante.
Je ne l'avais jamais ressenti aussi intensément et ça ne m'avait jamais fait ca à ce point, mais l'arrêt du cannabis a clairement changé quelque chose chez moi.

J'ai prix un traitement pendant plusieurs mois (et pourtant je ne suis pas cachets et médicaments du tout mais j'étais tellement épuisée de ces crises de panique que je ne voyais pas d'autres solutions). Et petit à petit, (il a fallu plusieurs mois), j'ai réussi à me sortir de cette situation.

Aujourd'hui je ne fume plus de cigarettes, je n'ai pas touché un joint depuis un an bientôt, et j'ai totalement arrêté de faire des crises de panique. Je suis toujours un peu angoissée dans la vie, plus qu'avant lorsqu'il s'agit de faire qq chose de nouveau, mais je revis totalement.

D'ailleurs à l'heure où je t'écris ce message, j'ai commencé à réduire le traitement.
Si cela t'intéresse je prenais de l'Effexor au plus petit grammage (37,5) tous les jours, et depuis quelques semaines je l'ai réduit à un jour sur deux, avec pour objectif un arrêt total.

Ce que je peux te conseiller :
Déjà, ne pas rester dans cette situation seul. C'est difficile de demander de l'aide et d'en parler autour de soi surtout que c'est une sensation où on a l'impression que personne ne peut comprendre tellement c'est intense.
Mais te tourner auprès d'un professionnel, sans forcement parler d'un psy, tu peux en parler à ton médecin généraliste, ou encore à tes amis consommateurs ou ex consommateurs
Il va pouvoir te rassurer en te disant que tes angoisses sont très probablement liées au stress

Ensuite, même si ca semble dur à entendre au stade où tu en es, tu vas t'en sortir !
Je pensais que j'allais rester dans un état de panique toute ma vie, et aujourd'hui je suis très contente de ne plus fumer et surtout de ne plus vivre cet enfer des crises d'angoisse

Si jamais tu as besoin de discuter de ton expérience et de tes peurs, n'hésite pas, je ne te jugerai pas du tout je suis totalement passée par là.

Je te conseille en parallèle de maintenir une bonne hygiène de vie, de garder des horaires stables de sommeil, d'avoir une bonne alimentation et n'hésite pas à te dépenser parce que clairement ça te détend et tu retrouves malgré toi la sérénité que tu avais quand tu fumais
Ce sont des conseils très basiques et presque évidents mais mine de rien ils font la différence !

Je t'envoie plein de courage, et je suis contente si mon message a pu t'aider parce que vraiment, tu me fais penser à moi ! Ne t'en fais pas, tu n'es pas fou du tout c'est une réaction normale de ton corps et de ton cerveau face au sevrage d'une substance à laquelle tu as été habitué
Gros bisous

Lok - 21/02/2023 à 17h14

Salut laduches !

Bienvenue au club ! On est plusieurs dans ton cas. J'ai 22 ans et j'ai consommé du cannabis pendant 4-5 ans à raison en moyenne d'un à 2 joints avant d'aller dormir (avec certaines courte périodes avec plus et d'autres périodes pendant lesquelles je ne fumais pas). Il y a 10 semaines j'ai stoppé ma consommation et maintenant j'ai des effets assez terrible, je t'en fais une liste peut être te retrouveras tu dedans :

-Degradation de la vision, impression que ça tourne, que des zones localisés grossissent où on de légers mouvements

- Impossibilité de se concentrer visuellement ou mentalement

-Sensation désagréable à la tête, à la jonction entre le crâne et la colonne vertébrale qui donne l'impression de perdre le contrôle ou de faire un malaise (sensation entraînant également une forte dégradation de tout les sens et un fort inconfort mental et physique)

- modification des repères sensoriels et sensation d'être ailleurs, comme dans un rêve

- Légers fourmillements dans tout le corps

- Sensation d'être vide

- Trouble de la compréhension

- Perte de capacité reflective

- Confusion

- Trouble de l'attention, impossibilité de planifier quoi que ce soit

- Trouble de l'apprentissage et de la mémorisation

- Difficultés pour lire et comprendre un texte

- Mouvement saccadés, spasmes et tremblements

- trouble du sommeil ( sommeil non réparateur, jambes fatiguées)

-Grosse fatigue physique et mentale

-Lenteur

- Hypersensibilité

De tout ça découle ensuite de fortes angoisses, une pensée continue sur cet état en voyant toujours le pire des scénarios (comme être atteint de folie, de schizophrénie) et une très grosse déprime accompagnée d'idées noires. Je n'arrive même plus à me concentrer sur une conversation basique ou sur la télévision, les jeux vidéo, je suis en grande difficulté pour apprendre les cours, n'ai plus aucune force physique, mentale et n'as plus aucun élan de motivation. Je me sens débile, incapable de réfléchir et je passe mon temps à psychoter en m'autodiagnosticant les pires psychoses. Certaines semaines passent mieux que d'autres mais le mal-être est toujours présent.

Ne serais tu pas une personne de nature anxieuse ou ne refoule tu pas une forme de dépression ou certains événements désagréable ? Le cannabis peut parfois servir de support pour traverser des moments compliqués et quand cette béquille cède, tout nous revient dessus. Ceci inclut bien sûr ces très fortes crises d'angoisses que tu subit depuis un mois. Tes symptômes ressemblent à l'expression d'une très forte anxiété, anxiété dont les symptômes disparaissent au moment où on accepte cet état. Bien sûr ce n'est pas facile, c'est un processus long qui peut mettre des mois et des mois pour finir par porter ces fruits. Si je me permets de te dire ça c'est parce-que comme toi je suis très inquiet par mon état et suis de nature très anxieuse. Le cannabis m'a permis d'enfouir mes peurs sur l'avenir et permettait de cadencer mes journées. Au même titre que toi, avant cet arrêt, je n'exprimais pas mes sentiments. Peut être que le joint avait un rôle de régulateur en permettant de mettre tes émotions de côtés. Mais maintenant que la soupape qui permettait de dépressuriser a disparue, peut être faudrait il en parler pour pouvoir aller de l'avant.

Je ne saurais trop te conseiller de prendre rendez-vous chez un médecin, un psychologue ou un psychiatre pour en parler, ça te libérera et te rassurera. Il existe plusieurs plateformes qui permettront d'émettre un diagnostic sur ton cas comme le Centre des Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) ou le Centre Médico-Psychologique (CMP). Prends rendez vous dans ceux les plus proches de chez toi, le personnel médical y est très bienveillant et n'aura aucun jugement sur ton état ou tes antécédents.

Dans mon cas j'ai fais deux rendez-vous au CSAPA, deux rendez-vous avec des médecins différents et un appel à une écoutante de Drogue Info Service. Les avis sont pour l'instant unanime, je souffre d'anxiété et c'est de là que découlerait cette avalanche de symptômes. Je ne suis sous aucun traitement particulier car les médecins n'ont pas jugé nécessaire de me mettre sous anxiolytiques. J'ai rendez-vous vendredi au CMP, c'est un peu pour moi la dernière ligne droite. Une fois ce rendez-vous je sens qu'il sera plus facile d'aller de l'avant.

J'espère t'avoir un minimum rassuré. Prend aussi soin de toi en essayant de faire des choses que tu aimes et mangeant sainement et en te reposant, ça te libérera l'esprit. N'hésite pas à bien t'entourer de tes amis, ta famille, ta copine et si tu t'en sens capable de leur en parler. Mettre au courant tes proches de tes symptômes et inquiétudes va te libérer d'un poid que tu n'imagines même pas. Et consulte un professionnel de santé, ça ça va te rassurer énormément.

En attendant je te souhaite un très bon rétablissement et espère avoir de tes nouvelles. D'ici là accroche toi !

laduches - 21/02/2023 à 19h00

Bonjour Snaga et Lok, j’ai eu un rendez vous avec une addictologue aujourd’hui que j’avais déjà vu auparavant suite à ma crise d’épilepsie, je tiens à précisé que j’étais tomber sur de la drogue de synthèse et vu

l’utilisation que j’en avais fais c’était « normal » que ça arrive, mon addictologue et les médecins m’ont dit que j’avais eu beaucoup de chances de n’avoir que cette crise car d’autre y sont passé ( ce n’est pas du au THC normal, je ne veux pas vous faire paniquer.) Je vous remercie tous les deux pour votre message rassurant. Aujourd’hui j’ai compris que je n’étais pas fou et que je pourrais m’en sortir même si j’avais de gros doute. J’essaie de me distraire l’esprit en faisant diverse choses, comme du sport ou tiktok ou bien des mots croisés ( oui cela peut paraître bizarre pour quelqu’un de mon âge mdrr ) J’ai aussi la chance d’avoir une maman très compréhensive par rapport à tous ça et un beau père qui est anciennement fumeur. En ce qui concerne mon état j’ai subis la séparation de mes parents avant de me mettre à fumer et cela m’a toujours déranger mentalement (mal être) avant de fumer je n’angoissais jamais et vient tous juste de découvrir ça. Comme vous l’avez précisé le THC m’aidait à « m’évader » et à l’heure d’aujourd’hui je dois juste affronter ces problèmes. Mon addictologue m’a dit que c’est comme si je revenais en arrière et que je devais ré affronter mon mal être d’une autre façon. Pour mon sevrage je m’en sors bien, j’ai changer mon alimentation car j’avais les vitamines beaucoup trop basse ( 7) alors qu’il faut être entre 30-100, j’ai aussi fait en sorte de mieux gérer mon stresse mentale et de supprimer ma fatigue mentale même si ça reste dur car j’ai vécu plusieurs événements depuis 2-3 ans qui m’ont poussé dans la pente de la fatigue et du stress permanant(e). J’ai aussi appris à refaire des choses que j’aime et à continuer de faire ce que j’aime. Étant donné que les grosses angoisses sont continuelles chaque jour, cela m’handicape a mon travail (que j’aime énormément ainsi que mes collègues) et ausis a l’école (car je suis en formation bac en alternance), l’école est dur pour moi en ce moment car je n’arrivais pas à gérer pendant les cours (obligation de dormir et de sortir de cours ou de ne pas y aller) et j’ai un bac en juin ! En tous cas pour ce qui est des crises etc je suis sous antarax ( 1/2 comprimé par soir ) conseillé par mon addictologue et je vais essayer d’aller voir un psychologue pour traiter mon problème de fond (cette fameuse séparation). En tous cas je vous remercie tous les 2 d’avoir pris le temps de lire et de me répondre. Très content pour toi Snaga que tu t’en soit sorti et en espérant que tu arrives à arrêter complètement ton traitement très prochainement. Pour toi Lok j’espère que tu réussiras à t’en sortir ! La bise à vous 2 et dommage qu’on ne puisse pas échanger en conversation privé, ça aurait était un plaisir !