

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis 21 jours , anxiété / mal être

Par Allan21 Posté le 08/07/2023 à 18h25

Bonjour , cela fait maintenant 21 jours que j'ai totalement arrêté le Cannabis après 12 ans de consommation suite a un matin comme un autre ou j'ai fumer mon joint accompagné de mon café , j'ai commencé a ressentir les symptômes que je dirais d'une angoisse forte ou trop plein , tête qui tourne , sueur , palpitations, frissons , anxiété forte , sensation de mal être , sensation d'irréel , j'ai dormis toute cette journée, j'avais déjà arrêté il y a 6 mois pendant une période stressante (beaucoup d'heures au travail , mariage , déménagement) et vite repris au bout du 3eme jour quand ces symptômes similaire etait apparu (pour la premiere fois de ma vie)j'ai stoppé de nouveaux totalement après 6 mois il y a maintenant 21 jours , les premiers jour m'ont paru assez simple pour les symptômes courant (sueurs , insomnie...) , je fume de la CBD pour m'aider hors les symptômes perdurent depuis 21 jours , mal être , peur de faire une crise d'angoisse , fatigue extreme a nimporte quel moment de la journée , pour ce qui est de l'humeur irritable et la transpiration je ne m'inquiète pas , hors la sensation de tete lourde/ pleine ne disparaît pas , pareil pour l'anxiété et cette sensation de declenchement d'angoisse toute la journée, par moment faible , parfois forte , quelqu'un a t'il eu des symptômes similaire ? Est t'il normal de ne pas ressentir d'amélioration après 21 jours d'arrêt ? Merci d'avance et bon courage a tous

10 réponses

Rataflupe - 10/07/2023 à 13h34

Hello !

Idem ici, les 15 premiers jours ont été plutôt simples et "tranquilles" mais depuis quelques jours mon anxiété monte dans les tours.

Sensation d'oppression, au bord de la crise d'angoisse par moment, la tête comme une pastèque, l'estomac rebelle etc.

C'est NORMAL, en gros t'es dans le dur et souvent c'est à ce moment là qu'on replonge parce que c'est difficile à vivre...

J'ai une appli qui explique ça très bien "Quit weed", c'est en anglais mais ça aide vraiment !

La weed met environ 1mois 1mois 1/2 à sortir entièrement du corps car ça s'infiltré dans les graisses (malin), du coup ben c'est long...

Et sinon de l'huile de cbd, ça permet de faire redescendre quand c'est trop fort et perso ça m'évite les cravings de l'espace.

En tous cas n'hésites pas, en parler c'est important !

Rataflupe - 10/07/2023 à 14h19

Salut !

Pas sûr que mon 1er message soit passé, du coup pardon pour le blabla doublon si jamais.

Ici aussi, cela fait 3 semaines que j'ai arrêté et les 15 premiers c'était plutôt "chill" avec une sensation de gros soulagement mais là mon anxiété est à son top maximum !

Sensation d'oppression, respiration en apnée, la tête comme une pastèque, l'impression d'avoir bu beaucoup trop de café, d'être ultra def, les gens m'insupportent... ça va, ça vient mais c'est raide.

MAIS: c'est NORMAL.

Le cannabis met 1 mois et demi à sortir complètement du corps et passé 3 semaines le cerveau panique car c'est un gros choc pour lui. Du coup en gros t'es le dur et c'est souvent à ce moment que les gens replongent.

J'utilise "Quit Weed", une appli très bien qui t'explique tout ça et c'est rassurant.

Tu peux utiliser de l'huile de CBD [...], ça aide vachement et ça évite les cravings de l'espace.

J'espère que cela te rassure, en tous cas il faut pas hésiter à en parler, ça aide vachement.

N'hésites pas et courage, faut être patient, ça va passer et c'est pour une bonne cause !

Allan21 - 10/07/2023 à 15h17

Salut Rataflupe , tout. D'abord merci d'avoir pris le temps de me répondre et je t'avoue que ton commentaire me rassure , je m'imagine les pire problème en pensant que tout cela venais d'autre chose et que je ne reviendrais plus jamais comme avant , comme toi les 10/15 premiers jours m'on paru anormalement simple (je fume de la CBD depuis le premier jours et me suis dis que ca devais m'aider) , pas trop de mal à dormir et peu d'irritabilité, la cest vrai que maintenant je fais moins le fier entre les vertiges par moment , cette tête "lourde " et cette anxiété presente , je pense d'ailleurs à consommer la CBD sous une autre forme qu'en la fumant avec du tabac car j'ai toujours cette fâcheuse habitude de rouler quand ca ne va pas ou que je m'ennuie et au fond je me dis que c'est "cruel" pour mon cerveau par le geste et le fait de rouler et fumer comme avant mais sans THC , merci à toi pour cette reponse qui me fait relativiser énormément.

Luluuuuuu - 05/08/2024 à 08h18

Bonjour

Je sais que le message date de l'an dernier. Mais je suis à 3 semaine d'arrêt de cannabis. Et j'ai exactement tout ses symptômes. Je ne me sens pas bien. Et vraiment cette nuit c'était horrible... Pouvez vous me rassurer en me disant au bout de combien de temps ça s'arrête ?

iliam - 05/08/2024 à 12h01

Salut,

Je comprends tout à fait, ces symptômes peuvent vraiment être difficiles à supporter. Pour te rassurer, ça varie pas mal d'une personne à l'autre. Les premières semaines peuvent être les plus dures, mais ça s'améliore souvent petit à petit. Avoir une bonne routine de sommeil, faire un peu d'exercice et essayer de se détendre avec des activités qui te plaisent peut aider à atténuer ces sensations désagréables.

Allan21 - 05/08/2024 à 13h57

Bonjour , retour a vos message après plus d'un an d'arrêt , pour vous rassurer ne vous inquiété pas cela finis par passer , j'en suis a 1 an et 2 moi d'arrêt et je me sens beaucoup mieux , plus aucune envie , jamais je reprendrai , j e côtoie des fumeurs au travail qui fume a côté de moi en pause , cela me donne aucune envie , quelque vertiges encore parfois qui me font peur et me font repensé à l'état dans lesquelles j'étais en arrêtant mais très rarement et je pense que c'est plus du au fait que je sois quelqu'un de stressé en général , serrez les dents c'est une mauvaise période a passer un matin vous vous réveillerez et tous sera redevenu a la normal ! Courage a tous !

Gaz - 03/09/2024 à 19h01

Bonjour

Je me reconnais bien dans tout vos témoignages maintenant 2 semaines que j'ai arrêté le cannabis et tabac après une grosse crise d'angoisse et point au coeur mon age est de 22 ans. Je ne pensais pas que le sevrage était si dure de nos jours deja arrêtez une fois il y a 3 ans et repris comme un con en debut d'année 2024 je voulais savoir si ses points au coeur étaient normal j'ai fini a l'hôpital ou il mon fait tout les tests rien du tout plus mes douleurs thoraciques, anxiété, maux de tête du mal à respirer ou insomnie ou fourmillements dans les partie du corps j'essaye de passer au dessus mai ses très dure Combien de temps environ pour que tout cela s'arrête merci de votre réponse.

Zozos - 05/09/2024 à 11h01

Le 1er août dernier a marqué ma dernière consommation de cannabis. De nature très anxieuse, je cache souvent mon stress derrière un masque de calme. Pendant deux ans, je consommait un joint chaque soir, après le travail, avec mon copain, qui est maintenant mon mari. C'était un rituel qui me permettait de me détendre, mais tout a basculé un soir où j'ai fait un bad trip terrifiant. J'ai ressenti des palpitations intenses et une panique incontrôlable.

Depuis cet épisode, je n'ai plus touché au hachich. Cependant, cet événement a déclenché toutes mes peurs et tout le stress que je gardais enfoui au fond de moi, y compris le stress lié à mon mariage. Je ne voyais plus le bout du tunnel. Je me sentais perdue, incapable de trouver le sommeil, avec mon esprit qui tournait à 400 km/h. J'ai consulté une psychiatre qui m'a diagnostiquée avec une déréalisation suite à ce bad trip.

Cette période a été extrêmement difficile, mais ma volonté d'arrêter m'a aidée à tenir bon. Mon mari m'a également soutenue tout au long du chemin. Aujourd'hui, je commence enfin à bien dormir. J'ai arrêté les anxiolytiques, et je prends du Stresam et des tisanes pour m'aider à me détendre et trouver le sommeil.

Reprendre un rythme de vie normal après deux ans de consommation n'a pas été facile, mais je remercie Dieu de m'avoir donné la force de tenir bon. À tous ceux qui traversent un chemin similaire, soyez forts, car même si c'est difficile, avec de la volonté et du soutien, on peut y arriver.

EmmaR04 - 07/11/2024 à 01h10

Bonsoir,

Ayant arrêter la consommation de cannabis depuis maintenant 3 jours, je me reconnais également dans tous vos témoignages, bouffées de chaleur, anxiété, pas d'appétit, vomissements, insomnie, pensés noir,... or vous êtes plusieurs à ressentir cela au bout de quelque semaines, alors que moi ça ne fait que 3 jours, et je ressens déjà tous.. j'ai énormément de mal à positifé et me dire que je vais réussir, je ne sait pas non plus comment

réussir à dormir ayant tous ces symptômes la cumulée, étant assez jeunes, et n'ayant pas énormément de soutiens,... auriez vous des astuces pour dormir? / ne pas cogiter?

Charlot7 - 07/11/2024 à 09h57

Bonjour, Je ne sais pas si ma contribution va aider car je ne suis pas un très gros consommateur (2g par semaine environ au plus fort avec une consommation quotidienne dès le matin) et surtout je vaporise donc pas de problème avec le tabac.

Je consomme par intermittence donc je fais 3,4 sevrages par an. Globalement j'ai les symptômes suivants :

- Perte d'appétit (youpi je retrouve le poids de mes 20 ans, j'ai ai 50)
- Difficultés à m'endormir
- focalisation cannabis
- Parfois craving

Tout d'abord, lorsque je suis en sevrage, j'essaye d'avoir un regard curieux et bienveillant sur moi même et mon cerveau. Ce cerveau si extraordinaire mais dont une part ne fonctionne que pour le plaisir. Et aussi ce double en nous qui nous parle sans arrêt (très révélateur quand on joue au tennis). Et bien je m'observe et essaye de sourire de mes sensations (dis comme cela, on va me prendre pour un fou).

En sevrage, je sais que mon cerveau se rééquilibre et qu'il n'aime pas ça. Je sais que mon double va tenter de me convaincre de reprendre la consommation alors je mets aussi en place des outils ou techniques pratiques d'aide au sevrage :

Je supprime toute tentation présente chez moi (actuellement j'ai supprimé tout vaporisateur et les ai mis à 300 km de chez moi)

Je tiens un journal de bord quotidien en écrivant l'expérience vécue

Je vais sur youtube pour visualiser des témoignages de celles et ceux qui parlent de sevrage et de leur réussite

Je vais sur drogues info service pour vous lire et parfois pour écrire et ça me donne du courage

Quand le craving est là, je serre les dents, fais immédiatement des activités sportives ou autre car je sais que ça va passer au bout de 30 minutes

Je ne me juge pas si je craque une fois tout en essayant de reprendre le contrôle

Je sais que chaque essai est positif car j'ai réussi à réduire ma consommation

Et puis je me félicite aussi de tenir bon, je développe ainsi mon estime

enfin je fonctionne par petit pas sachant que chaque pas sans consommer est un pas de géant.

Courage, nous sommes plus fort qu'on ne le pense et surtout chaque essai nous prouve que nous avons beaucoup de forces. Cette expérience du sevrage et l'apprentissage continu qui en résulte développe des qualités incroyables dans notre vie de tous les jours.