© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Encore combien de temps

Par Jlag Postée le 24/10/2023 11:25

Bonjour, je consomme du cannabis depuis mes 15 ans, j'en ai 31 maintenant, je suis passer par les extasy et autre dérive de mes 18 à 21 ans. Il y a 15 jours un matin, après le deuxième joint de la journée je me suis senti pas très bien ce qui a déclencher des douleurs dans ma poitrine. Gros coup de stress vu l'hygiène de vie que j'ai eu durant des années (j'ai aussi collé des douille durant mes 18 à 21 ans Mon père ayant fait une crise cardiaque avant ses 30 ans, ses douleurs à la poitrine mon faut très peur Sur 4 jours j'ai vu 3 dr (sos médecin et médecin traitant) et un aller au retour au urgence. Mais il semblerai que ses douleurs soit dû au stress Bref du coup j'ai stopper la clope le joint et l'alcool (je buvais à peu près 1/2 bouteille de vin tout les soir) du jour au lendemain. Mon médecin m'a prescrit du Seresta 3 cp par jour mais étant donné mes anciennes addictions je ne prend qu'un 1/2 cp le matin et l'autre demi le soir Mon appétit est revenu mais alors le sommeil c'est une catastrophe J'ai eu pendant la première semaine fait des crises d'angoisse avec gros tremblement et bouffe de chaleur De ce que j'ai trouvais sur internet ce sont des symptômes classique. Parfois tout va bien, je regarde la tv ou je suis sur la tablette et d'un coup l'angoisse monte. Cela arrive plus rarement depuis qlq jours mais parfois cela me prend comme ça sans raison particulière Combien de temps cela peut t'il durer encore ? Cela fait 17 jours maintenant Je suis déterminer à ne pas reprendre, j'ai essayer de fumer deux trois taff il y a 10 jours sur un joint mais je crois que cela m'a fait trop psychoter et m'a déclencher une terrible crise d'angoisse avec tremblement donc maintenant j'ai peur de fumer le joint ce qui est une bonne chose car ça ne m'incite pas à reprendre Mais je me demande quand tout vas rentrer dans l'ordre. Est ce normal d'avoir des crises d'angoisses qui me prenne d'un coup comme ça ? Est ce que ça va durer pour toujours ? Quand mon sommeil va t'il redevenir normal ? Quand je suis tomber enceinte il y a 4 ans j'ai arrêté le joint sans problème et sans tout ses effets secondaires (qui sont vraiment pénible au quotidien) Quand j'ai arrêté la md et les exta j'ai remplacer ça petit à petit par l'alcool Je crois que ça a été un gros choc pour mon organisme de tout arrêter d'un coup Mais en attendant c'est long et difficile, et fatiguant puisque j'ai l'impression de ne pas dormir et de faire des rêves plus debiles les uns que les autres. Pensez vous qu'avec le temps tour va rentrer dans l'ordre ? Combien de temps ? Je sais, enfin je pense que je me sentirai beaucoup mieux après mais pour l'instant c'est difficile de vivre comme ça avec ses angoisses qui me prenne d'un coup sans raison Avez vous des conseils ? Simplement un peu de soutien Je venais de finir ma formation en coach en nutrition, créer mon site web, commander les cartes de visites et enfin ouvrir mon entreprise et il a fallu qu'il m'arrive tout ça et donc je ne suis pas en état pour l'instant de continuer dans mon objectif professionnel, c'est dur car j'y était presque. Parfois je passe deux trois jours bien puis comme ce we j'ai l'impression de régresser Merci d'avoir pris le temps de me lire et des conseils ou solutions que vous m'apporterez

---

Mise en ligne le 26/10/2023

Bonjour,

Les manifestations décrites dans votre message sont en effet celles généralement observées au moment du sevrage de cannabis (y compris le sujet des rêves) et nous comprenons combien ils peuvent se révéler éprouvants.

A la question de la durée symptômes tout comme leur intensité elle est variable d'une personne à l'autre mais plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre.

De ce qui est observé de façon générale, ils peuvent durer sur une période de une à quatre semaines. C'est pourquoi il est important comme vous le faites, de réfléchir à ce qui pourrait vous aider dans cette démarche et de garder à l'esprit que ces symptômes vont diminuer de jour en jour jusqu'à disparaître complètement et laisser place à une nouvelle hygiène de vie ainsi que vous le souhaitez.

Concernant la question de ce que vous pourriez faire précisément pour retrouver le sommeil, il pourrait être intéressant, éventuellement aidée par votre entourage qui vous connaît bien de réfléchir à des activités physiques, culturelles, sportives ou de loisirs créatifs que vous aimez pratiquer, que vous aviez peut-être délaissé en consommant.

Ainsi, tout ce qui va vous permettre de vous concentrer et d'occuper votre esprit, ce dans quoi vous allez vous épanouir, pourrait vous détendre et vous permettre ainsi de trouver une forme d'apaisement.

A la question de la survenue de ce que vous décrivez comme des « crises d'angoisse », il existe des « techniques » qui permettent de les gérer au mieux, respiration, méditation, concentration sur un élément extérieur, … Il est également important de repèrer que si vous êtes ou étiez sujette à l'anxiété, celle ci a pu être contenue par les effets du cannabis pendant des années et resurgir désormais sans le produit comme "béquille". Sans doute faudra t'il alors réfléchir à d'autres moyens de lutter contre cette anxiété, sans recourir à la consommation d'un produit psychotrope.

Il est possible de se libérer seule d'une consommation, cependant une aide extérieure est parfois utile pour y parvenir. Il est alors possible de se rapprocher d'un professionnel spécialisé sur la question de la dépendance. Certains professionnels se sont spécialisés sur la question de la gestion des émotions. Nous vous joignons un lien ci-dessous. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous souhaitez bénéficier d'un soutien ponctuel au cours de ce sevrage, nous sommes joignables ou si vous souhaitez une autre orientation, nous sommes également joignables de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h le week-end via le site.

Nous vous encourageons dans votre démarche

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures

Association Addictions France - CSAPA de Bordeaux

67, rue Chevalier
33000 BORDEAUX

Tél : 05 57 57 00 77
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-bordeaux/
Accueil du public : Du lundi au Vendredi de 8h30 à 19h (sauf vendredi jusqu'à 17h)
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h. Le vendredi de 8h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur place ou avec le dispositif CAAN'ABUS Bordeaux : 41 rue Sainte Colombe

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis