© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Anxiété, crises d’angoisse et stress: severage cannabis + tabac

Par Robivic Posté le 11/01/2024 à 15h48

Bonjour à tous et à toutes,

Je me permets d'écrire sur ce forum, bien qu'il existe déjà ce type de conversation, mais je pense qu'il est toujours bon d'écrire ce que l'on ressent pour partager ses difficultés et aider les autres.

J'ai fumé du cannabis et des cigarettes depuis prêt de 9 ans maintenant de maniére quotidienne. Je fumais 2/3 joints par jours et des fois beaucoup plus. J'ai arrêté le cannabis au mois d'octobre et j'ai fumé du HHC jusqu'à début décembre ou j'ai décidé de tout arrêter: Tabac + Cannabis.

Les premiers jours je me sentais plutôt bien, rien de bien particulier à déclarer. Mais après la première semaine je commencais à être trés anxieux et à faire des crises par-cii par-là. Aujourd'hui nous le 11 janvier et cela fait plus d'un mois que j'ai tout arrêté et l'angoisse est présente au quotidien. Je vis avec une peur constante de mourrir ou de devenir fou. J'ai des douleurs au thorax, je me sens comprimé et j'ai du mal á respirer correctement. J'ai consulté un médecin et j'ai réalisé deux ECG qui n'indiquent strictement rien. Tout est dans la tête….

Mais ca ne m'arrange pas forcément car lutter contre soi-même et ses maux intérieurs n'est pas une chose facile. J'essaie pleins de choses actuellement pour essayer de revenir à la normal: Euphytose, magnésium, patchs nicotiniques et CBD, tout ca dans le but de lutter contre ses angoisses qui me pourrissent le quotidien.

Pour ceux ayant vécu les mêmes effets, ou vivant la même choses, qu'elles sont vos astuces ? Combien de temps cela peut-il durer ? J'ai l'impression de rentrer dans un cercle vicieux duquel je n'arrive pas à m'en sortir.

Bon courage à tous et merci à ceux qui partageront leurs expériences.

5 réponses

H24Buddy - 12/01/2024 à 17h15

Je suis exactement dans le même cas que toi a l'heure actuelle, courage a toi et si tu as besoin de parler je suis la.

infinity - 13/01/2024 à 18h24

Bonsoir bonsoir Robivic,

Je comprends tout à fait ta situation car je suis passé par la à l'époque il y 6ans et mon arrêt fut catastrophique comme toi, peur de mourir, peur de devenir fou, de faire du mal, de me faire du mal etc... Et j'en passe, c'est impressionnant à vivre et très compliqué. Pour faire simple tu fais des phobies d'impulsions, ça veut dire que t'as des mauvaises pensées comme n'importe qui peut en avoir mais ton cerveau fait une fixette dessus au lieu qu'elle te traverse l'esprit, je pense que c'est dû à l'état d'anxiété que produit le sevrage.

Déjà pour te rassurer, oui ça passera tu redeviendra comme avant, ça peu prendre du temps mais tu va te rééquilibré naturellement, après si c'est insoutenable pour toi tu peux toujours demander de l'aide auprès de ton médecin (évite les anxiolytiques si possible, y parait que certains antidépresseurs sont efficaces mais sans l'accoutumance des anxio).

Sinon la méthode "naturelle" comme moi j'ai fait, il y a :
Les huiles essentielles il y en a pour tous les maux possible (anxiété, crise d'angoisse, stress, sommeil et j'en passe)
Le sport c'est super efficace je m'étais mis à la course ça m'a beaucoup aidé (essaye de trouver un sport qui travail le cardio)
La méditation bizarrement j'y croyais pas à l'époque je l'ai fait par dépit et j'en ai tiré du bon mine de rien, à toi de trouver un programme qui pourrait te convenir (cohérence cardiaque, sophrologie, contre l'anxiété etc...).

Pour finir moi aussi je suis en sevrage actuellement, j'ai fumé ce fameux HHC encore plus synthétique (HHCPO) pendant 2 mois j'ai arrêté le 27 Novembre.
Mine de rien c'est pas aussi facile non plus pour moi, je le gère beaucoup mieux certes vu que je suis déjà passé par la, j'ai plus toutes ces peurs, juste l'anxiété et la déréalisation qui est relou par moment mais je sais que ça va finir ça j'en suis certains, tiens le coup

Petit tips qui m'a bien aidé et qui m'aide même aujourd'hui quand j'ai un coup de mou, instaure toi une mentalité "rien a foutre" accepte ton état actuel et tes pensées, ne refoule rien, accepte le fait d'être mal et tu t'en fou tu sais que ça passera. Et petit à petit tu verra que tes peurs, tes mauvaises pensées vont s'espacer tu va le remarquer jusqu'au jour ou ce sera qu'un mauvais souvenir,

aller passe une bonne soirée, te prends pas la tête le temps guérit tout

Seelaj75 - 14/01/2024 à 07h44

Bonjour Robivic,

J'ai pris un cookie au thc 80% il y a deux jours et je suis dans la même situation que toi maintenant, je stress extrêmement je ne sais pas si ça va s'arrêter j'ai la boule au ventre et je réfléchis beaucoup je suis même limite en dépression en effet c'est dans la tête mais c'est impossible pour moi de penser à autre chose je me réveille en panique avec le coeur qui bat et un gros sentiments de culpabilité et d'angoisse je rêve que ça s'arrête je pourrais payer pour ne plus ressentir ce stress tout les matins surtout que ça s'accentue quand je remarque que je ne me souviens même plus a quelle heure j'ai dormi et que je me réveille super tôt sans réveil, bref je suis sous le choque de mon Bad Trip le stress ne cesse de m'envahir, si tu va mieux dit moi comment tu a fait je suis preneur et sache que tu n'est pas seul j'ai exactement le même sentiment de folie.

Robivic - 21/01/2024 à 20h53

Bonsoir infinity,

Je te remercie pour ton message. En effet, je ressens exactement tout ce que tu décris. J’ai pris pas mal de temps ces derniers jours pour réfléchir à tout ça et c’est vrai, tout ça n’est qu’un mauvais tour du cerveau qui fait une fixette sur des pensées négatives qui peut nous impacter physiquement. J’ai essayé la cohérence cardiaque et la médiation mais ça n’a pas d’effets sur moi. J’ai décidé de faire une « cure » de positif. J’ai supprimé tout ce qui est négatif: les informations du JT, certains réseaux sociaux et les situations stressantes inutiles. Tout cela combiné avec du magnésium, de leuphytose et voilà que ça fait une semaine que ça va beaucoup mieux. J’ai aussi repris le sport, très bon conseil de ta part
Tout doucement je sens que tout va mieux et que tout va s’arranger et dès que mon corps ou mon cerveau veulent me jouer des tours je leur dit merde. Ta stratégie du rien à foutre fonctionne à merveille mais nécessite un peu de temps.

Seelaj75, je comprends tout à fait ce que tu ressens et tu traverses actuellement. Pendant 2 mois j’ai vécu un cauchemar au quotidien avec toutes ces sensations que tu ressens actuellement. Je peux te garantir que ça finira par passer. Depuis ton bad’trip tu es constamment en alerte et cet événement t’obsède tous les jours. Prends du temps pour toi, pour te reposer et surtout va prendre l’air frais. Ça parait stupide dit comme ça mais ça fait un bien fou. Fais une cure de magnésium marin et euphytose. Moi je pense que ça m’a aidé. Moi c e qui m’a aidé c’est de me laisser emporter par tout ce mal être pour me familiariser avec ses symptômes pour avoir la confiance de me dire que je n’y prêterai plus attention car ce n’est rien de grave et transitoire. Ça ne va pas être facile, j’en ai pleuré pendant des nuits car je pensais ne plus pouvoir m’en débarrasser. Puis ce sont passés quelques jours où je n’ai rien ressenti et depuis je me sens tellement mieux même si il y’a des petits moments par ci par là où je ressens l’anxiété remonter mais elle disparaît aussitôt. Courage à toi !

Encore un petit conseil : l’huile de cbd. Ça m’a aidé à m’apaiser le soir et à bien dormir.

Je suis là pour discuter si tu le souhaites.

H24Buddy, j’espère que tu vas mieux depuis la semaine dernière. Comment tu fais toi pour gérer cette situation ?

Pitb5 - 21/02/2024 à 17h54

Bonjour à tous, voilà j'ai 35 ans, j'ai consommé du Hhcpo pendant plusieurs mois et je voulais savoir comment vous alliez depuis votre arrêt?moi celà fait quinze jours que j'ai arrêter le Hhcpo du à une crise de panique en pleine nuit dû à ce produit je pense... depuis c'est vraiment pas facile,je suis anxieux et déprimé a fond... Bon courage à tous