© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis 2024 (rechute compulsive)

Par Loydi Posté le 20/07/2024 à 13h41

Bonjour à tous,

Je ressens le besoin de partager mon expérience actuelle pour obtenir de l'aide et peut-être aider d'autres personnes qui pourraient traverser la même situation. En ce moment, je suis en période de sevrage du cannabis et je fais face à des problèmes d'anxiété qui sont amplifiés par cet arrêt brutal.

Dans le passé, j'ai déjà surmonté une période similaire, mais cela a été une bataille difficile. J'ai réussi à m'en sortir complètement, mais aujourd'hui, je me retrouve de nouveau confronté à ces mêmes difficultés. Récemment, j'ai subi une gastroscopie qui a révélé une petite inflammation gastrique liée à la fumée et au stress, ce qui a renforcé l'idée que je ne vais pas bien.

Je tiens à souligner que ma consommation de cannabis, surtout lorsqu'il est mélangé avec des substances nocives, peut rapidement devenir une source d'addiction. Je suis conscient des risques et des effets néfastes que cela peut avoir sur ma santé mentale et physique. Je suis très méfiant à l'égard de cet aspect de la consommation de cannabis, car je sais que cela peut rapidement devenir un substitut malsain dans ma vie quotidienne, pouvant conduire à une dépendance similaire à celle des opiacés.

Mon anxiété est devenue si intense que je me tourne vers la cigarette pour compenser, mais cela ne fait qu'augmenter mon stress. Parfois, mon anxiété me pousse à imaginer des problèmes de santé graves, ce qui me pousse à rechercher des réponses médicales inutiles.

Je sais que j'ai besoin d'aide pour gérer mon anxiété et trouver des stratégies adaptées à ma situation. J'ai surmonté cette période par le passé qui avait duré pas mal de tempsmais je sais que cette fois-ci, j'aurai besoin d'un soutien supplémentaire pour y parvenir car cela fait une semaine que je suis mal à ce point mais que inconsciemment je culpabilisais de fumer. D’autant plus que j’ai gardé le chat de mes parents toute la semaine pendant qu’ils étaient en vacances donc j’étais vraiment tout seul dans cette épreuve donc j’ai inquiété ma famille et j’angoissais dans le noir (rapport à des traumas pendant l’enfance sûrement)

Si vous avez des conseils, des ressources ou simplement des mots d'encouragement à partager, je serais reconnaissant de les recevoir. Et si vous traversez vous aussi une période similaire, n'hésitez pas à me contacter pour que nous puissions nous soutenir mutuellement.

Merci de prendre le temps de lire mon message et de m'offrir votre soutien.

C’est souvent dans l’ombre qu’on peut retrouver un éclair de lucidité

7 réponses

Ad93 - 26/07/2024 à 00h39

Salut moi me concernant j ai arreter le cannabis et le shit le 21 Janvier 2024 car la veille je me suis déclenché une crise de panique assez brutale suite a l allumage routinier d un joint.
J avais également arreté dans la foulée le tabac mais j ai replongé 1 semaine fin juin pour apres avoir arreté le 1er Juillet.
J ai eu de tres douloureux symptomes physique au debut qui ont duré quand meme 2 mois (Opression thoracique/douleurs abdominales/constipation/diahrée/insomnie) et mentale (grosse anxiété en plus je suis très soucieux de ma santé donc je te laisse imaginer)
Le meilleur conseil que je peux te donner c est deja d arreter le tabac mais surtt de prendre conscience que cela calme pas ton anxiété mais la cache il faut que tu acceptes tes angoisses sa fait partie de la vie et que tout passe.
Pour ton inflamation je te conseille le jeun hydrique sur plusieurs jours qui peut enlever l inflammation.
Bonne soirée a toi.
A ce jour je souffre toujours d anxiété mais bcp moins et de quelque maux de ventre mais c est en amélioration et sa au fur et a mesure que les jours passe.
courage

Loydi - 27/07/2024 à 15h23

Salut ad93,

Pour les inflammations j’ai un traitement de pentoprazol, qui régule l’accusiez du corps.

Tu fais des crises d'anxiété passagère ? J’ai eu quelques jours où ça allait mieux mais là c’est revenu la crise , avec quelques étourdissements et des sensations désagréables dans le corps.

En tout cas j’ai aucune envie de refumer (bon je fume des clopes ça exacerbe l’anxiété quand on y pense).

Ad93 - 29/07/2024 à 12h04

Je te rassure je fais aussi des crises d anxiété passagère....je suis un peu hypocondriaque donc je te laisse imaginer...
Moi plus de clopes ni de drogue pour soulager l anxiété donc je subis... mdr
Sa fais combien de temps que tu as arreté ?

Loydi - 29/07/2024 à 18h11

J’en suis à mon 15 eme jour de sevrage , j’ai eu deux jours de douceur et depuis deux jours j’ai des palpites. Hier je suis sorti en voiture pour aller à Grenoble (11km) et a un moment je me suis senti super mal .. c’est venu d’un coup et rien n’était stressant . J’ai quand même fait les 11km retour , pris un peu de rescue et un cardiocalm (extrait d’aubépine) . Le soir ça allait un peu mieux.

Pour la cigarette je pense arrêter, mais pas en même temps.
Je vis à Lyon et mes colocs fument 20bal par jour (j’étais comme eux voir pire car étant entrepreneur j’ai ralenti mon travail sous la déprime et la convalescence s’est faite chez mes parents à Grenoble (eux fument des cigarettes).

Le sentiment d’être pris en étau , donc je m’isole devant l’ordi (déjà que je suis quelqu’un de très solitaire malgré que beaucoup de gens m’apprécient et comptent sur moi sur le plan social et professionnel) avec des positions tordues voir compressantes.

J’aurai aimé être plus aguerri de base, mais j’ai l’impression d’avoir un poids qui me traîne dans les meandres de mes pensées donc je profite pour essayer d’être observateur de ma propre vie et de celle des autres.

Le travail sur soi il est à faire quand on peut prendre du temps et du recul pour souffler, s’occuper, etc mais il y a le stress en moi dès que quelqu’un m’appelle pour me demander quelque chose ou me sollicite pour sortir faire plein de trucs. Donc je réponds le moins possible et j’essaie de filtrer au mieux pour ne pas me replonger dans une pression.

J’ai vu que tu avais posté plusieurs fois et j’ai beaucoup d’admiration pour ton soutien , il est vrai que c’est bien de parler , et que ici mieux on est et moins on en parle … mais dans la réalité c’est l’inverse j’ai l’impression de stresser tout le monde et d’avoir ce sentiment de culpabilité constante..

Force

YAKARDR64 - 01/08/2024 à 22h28

Salut je me permets et ton consommateur depuis que j'ai 13 ans la cigarette l'alcool sans mes premières additions et elles ont commencé à cet âge-là, pour se poursuivre pendant mon adolescence seulement sur le cannabis et l'alcool je dis seulement mais entre-temps je me suis chopéigné petite b médicamenteuse à cause de l'alcool.
Et ensuite à partir de 18 ans je commençais à vouloir tout goûter et de toutes les manières.
Mais vraiment de toutes les manières..
Ça va heureusement je continue toujours lorsque je consomme à prendre on va dire correctement.. c'est très très rare lorsque je fume ou j'injecte.
Mais maintenant je suis quand même très content là ça faisait une dizaine d'années que j'avais stoppé pas mal de trucs avec un traitement sous subutex puis je suis boxon et maintenant du Vidal une injection par mois c'est nickel franchement.
Conseil vraiment à tous sur tous les gens qui sont dans la rue ou sans bloquer gêné par rapport aux médicaments pour les perdre pour les enfants et cetera, et surtout pour ne plus y penser il existe une solution bividale une injection une fois par mois c'est efficace c'est génial on y pense plus et tous les mois on refait l'injection...
Donc depuis une dizaine d'années j'avais calmé la plupart des autres drogues là je recommence à faire un peu le con.
Mais je me suis donné jusqu'à la fin de l'été.
Quand je me fixe je suis obligé de me fixer des dates butoir des moments butoirs pour me décider lorsque je sens des drogues comme la cocaïne qui sont addictive mais surtout psychologiquement.
Non tu peux en prendre pendant un an tu vas être fatigué pendant 2 jours c'est tout.
Mais faut essayer de garder le contrôle.
Je pense que j'ai rien à te conseiller à part de trouver une équipe pluridisciplinaire suffisamment au top pour pouvoir te suivre si tu as besoin.
Il y en a..

Loydi - 02/08/2024 à 05h43

Salut, Je reviens après 21 jours d’arrêt pour remettre en ordre mon écrit précédent.

Au début jusqu'à la fin de la deuxième semaine : crise d'anxiété, nausées et pertes d'appétit (accompagnés d'une chaleur excecrable).

S'en est suivi de palpitations et de chortisol dans le sang élevé (consultation médicale et analyses sang et urine).

J'ai essayé du cardiocalm pour canaliser le stress et les palpitations mais le médecin m'a prescrit du stresam car le précédent était trop léger.

Or hier matin j'ai pris stresam et pentoprazol (j'avais un traitement de 6 mois depuis février) et cela m'a crée des brûlures d'estomac chaque fois que j'en ai pris , soit 3 fois par jours.

Hier j'étais pas bien , j'ai réussi à bien dormir et à faire des rêves de belles choses (retrouver mon ex et d'autres choses qui font rêver) mais vers 4h je me suis réveillé avec des sensations de mal-être dans le corps…

Un sentiment de déjà vu car il me semble avoir déjà ressenti ça auparavant mais jusqu'à me rappeler de quand précisément je ne saurai dire.

Tout ce que je peux dire c'est que j'ai arête 3 fois dans ma vie car j'étais quelqu'un d'assez stressé et qui très jeune a compris que les crises d'angoisses étaient provoqué par des peurs de la finitude.

Après plusieurs arrêts :
-une convocation suite à des bêtises minimes juste avant un départ en vacances.
-un retrait de permis au moment des examens du bac
-et deux trois fois car je ressentais le besoin de palier à une pression sociale ou professionnelle.

Dans tout ces moments, pleins de choses ont eu lieu, bonnes comme mauvaises mais ma conscience a toujours été portée vers la créativité.

J'ai des moments quand je fumais ou je faisais de l'agoraphobie et des moments de stress intense sur des situations qui n'étaient pas censé l'être.

De plus, je suis de nature très solitaire, je peux prendre la voiture pour boire un jus de fruit en terrasse quand l'envie me prends , comme aller au lac ou aller à des concerts en plein air.

Je suis auto entrepreneur dans le son et la vidéo et aujourd'hui je bloque car étant donné que je suis bon dans ce que je fais je suis beaucoup sollicité (deux messages de clients un à minuit et un à 2h du matin, que je viens de voir lors de mon réveil brutal et qui a aussi été un petit facteur de stress supplémentaire).

Quand je suis pas bien ou un peu surmené (ou ou même bien mais que j'ai besoin de tranquillité) j'ai tendance à ne pas répondre quitte à reporter - ou non. Mais le tempérament des gens fait que plus j'attends et plus ils insistent.

Le voilà mon problème je suis devenu très irritable avec le temps et l'impression que meme ceux qui me portent dans mon cœur n'est plus une source de plaisir car ma famille est de nature speed et stressante moi de mon côté j'ai je ressens trop les émotions.

J'étais en collocation avec des fumeurs à Lyon , une ville qui n'était pas reposante et des fois quand je fumais je me rendais compte que des craintes se transformait en phobie (dont l'agoraphobie qui faisait que je me mettais dans le garage pour être tranquille (avec la musique ou une série et la fraîcheur du garage) . Mais cette situation était en partie liée à la peur de faire un bad (j'en eu fait pas mal mais je pense que c'est tout simplement le reflet d'un mal-être exacerbé).

Je pense être sensible aux choses de la vie mais on nous montre vraiment beaucoup trop de négatif, d’obligation de penser, de prendre des positions qui ne nous conviennent pas alors qu’à l’inverse les réponses à mes énigmes intérieures peinent à être élucidées, avec un sentiment de n’être écouté que dans les grandes lignes.

J’ai besoin de vider mon sac, j’ai toujours eu très peur des maladies étant donné que j’ai eu plusieurs accidents / traumatismes dans ma vie , mais je m’en était pas autant soucié jusqu’à maintenant.

Bien sûr tout n’était pas que noir ou gris mais je pense que cet état de lassitude et de dépit quasi omniprésent provoque des troubles addictifs qui détournent le mal d’une manière autodestructrice.

Je passe donc dans des périodes d’addictions qui durent entre 4 et 6 mois en général et puis j’arrête parce que je me sens à la fois au fond du trou et à la fois je me fais mal.

Détruire pour reconstruire sont mes premiers mots qui me viennent à l’idée , mais vouloir contrôler ses émotions , son corps et son esprit devient vite un fardeau dans cette situation.

Je ne ressens pas le besoin de fumer, mais de discuter et de ne pas m’enfermer dans une prison mentale.

En remerciant solennellement les personnes qui offrent un soutien considérable sur ce site.

Cordialement

Loïc

Ad93 - 02/08/2024 à 10h35

Salut Loic,

J'ai bien lu tout ce que tu avais pris le temps d'écrire et si je peux te rassurer c est que tot ou tard tout fini par s arranger.
Deja pour ce qui est de ton anxiété arrete de prendre des cachets et tourne toi sincèrement vers les plantes (pas le canna hein ????)
J étais un très gros consommateur, 10g de drogue me faisait 2jours si je trouvais le temps long et un paquet de roulé me faisait 1jours et demi et sa de mes 20ans a mes 30ans...
Moi j ai stop les 2 au début en meme temps (21 janvier 2024) mais j ai repris le tabac sur 3 semaines au mois de Juin pour après finalement re arreté le 1er Juillet.
Ce que je peux te dire c est que le sevrage peut etre plus violent pour certains surtout pour ceux qui ont refoulé de l anxiété comme moi donc le temps que celle ci s évapore sa prends du temps.
Je dirais que les 2 premiers voir 3premiers mois me concernant on été d une violence assez extrème meme si cela à décroit avec le temps. (Oppression thoraciques/crampes abdominales/constipation/diarhée brulantes/sensation d etre géné pour respirer a des moments puis des épisodes d anxiété soudain qui se déclenche contre ma volonté...)
Aujourd hui sa fait 6mois que j ai plus retoucher la drogue et 1 mois le tabac 85 a 90% de mes symptomes ont disparu il me reste quelques sensation désagréables a l estomac et quelques petites angoisses mais faut pas oublier qu on a maltraité notre corps pendant des années.
Pendant les premièrs temps de mon sevrage j ai épluché tous les sujets postés sur le forum consommateurs et j insiste fait de meme car deja sa rassure et en plus d autres ont commencé a aller mieux au bout de 1ans !
Donc courage tout est dans la volonté et pour t aider a luter contre les angoisses va a Biocoop et prends des gellules de Valérianes ca m a grandement aidé et j ai senti les bienfaits.
Amicalement.