

## ARRÊT CANNABIS

---

Par **Luluuuuuu** Posté le 17/08/2024 à 09h44

Bonjour

Cela fais 1 mois et bientôt 3 semaines que j'ai arrêté de fumer

Et que vous dire je n'en peux plus...

Je n'ai pas envie

Mais c'est beaucoup trop dure. Les crises d'anxiété à répétition... Les insomnies... Les douleurs un peu partout...je tiens plus je n'en peux plus. Je suis en vacances j'ai hâte de reprendre le travail voir si mon esprit sera plus occupée et du coup moins douloureux.

Combien de temps le sevrage dure til svp

---

### 45 RÉPONSES

---

**Ad93 - 20/08/2024 à 20h58**

Bonsoir Lulu,

Pour répondre a ta question et ayant parcouru toutes les sujet du forum cela varie autant la durée que les symptômes qui peuvent être très variés.

Pour ma part j'en suis a 6mois d'arrêt cannabis et shit et 2 mois de tabac. J'ai toujours des crises d'anxiété qui surgissent avec son lot de symptômes mais cela n'a rien à voir avec le début.

A savoir que pour moi le plus dur physiquement a été les 3 premiers mois (Quel enfer !)

Après la drogue refoulé beaucoup de mon anxiété donc bon...

J'ai vu que certains avaient des symptômes jusqu'à 10mois mais ça évolue toujours en positif avec les mois qui passent.

Courage et pense à ta santé.

---

**Alibi - 21/08/2024 à 12h05**

Bonjour

J'en suis a 7mois sans cannabis et c'est toujours pas le top avec des jours à peut-être bon et de très mauvais jours. Pour ma part j'ai déclenché une anxiété +++ avec la peur de mourir d'une maladie grave et tout les symptômes physiques déclenchés par mon anxiété n'ont fait qu'empirer mes peurs. Mais je tiens bon après avoir épluché de long en large le forum je sais que certains ont mis presque 1 an à s'en remettre. Tiens bon et quand tu es prête à abandonner pense à la souffrance que tu as endurée jusqu'à là il serait dommage que cet effort ait été fait en vain. Force à toi tu vas réussir

---

**Ad93 - 21/08/2024 à 21h16**

Bonjour Alibi,

C'est bête mais ton commentaire me rassure d'une certaine manière.

Qu'est-ce que tu déclenches comme symptômes physiques ?

Oui tu as entièrement raison ça serait tentant de reprendre la clope ou même un joint de temps en temps mais quand je pense à comment j'ai souffert au début et tout ces examens que j'ai fait (scanner avec injection thorax/abdo pelvien, bilan sanguin, bilan cardiaque, électrocardiogramme, radio des poumons) et ces douleurs comme oppression thoraciques, vertiges, perte d'appétit, ballonnements de l'enfer, impression de galérer à prendre ma respiration quand je mange, insomnie et que tout ça a duré 3 mois non MERCI.

Aujourd'hui me reste quelques troubles digestifs ainsi qu'un certain acouphène à l'oreille.... C'est fou mais le stress notamment l'anxiété ça peut te déclencher tellement de symptômes mais on va y arriver. J'ai souvenir d'une personne qui s'appelait Ben et en effet ça avait mis 1 an avant qu'il puisse dire J'AI VAINCU. Soyons forts Alibi et prenons de nos nouvelles. Je pense que toi aussi quand tu es pas bien tu viens ici et recherche les sujets de discussion qui t'ont rassuré.

Amicalement.

Ad

---

**Luluuuuuu - 22/08/2024 à 08h20**

Merci pour vos réponses.

Ça me rassure tellement de me dire que je ne suis pas folle ou malade. J'ai moi aussi enchaîné les rdv docteur.. Électrocardiogramme..

Prise de sang 2 à 3 fois...

J'ai l'impression de faire un AVC un jour sur 2 ou alors une crise cardiaque. Cette nuit j'ai seulement dormi 2 h. C'est dur dur vraiment je n'aurai jamais pensé souffrir autant. Après je n'ai aucune envie de reprendre c'est déjà bien mais purée qu'est-ce que je galère. Après quand je lit vos 6 mois d'arrêt et 10 mois et tjr des symptômes ça m'inquiète aussi. Je n'aurai jamais le cran de tenir autant. Peut-être en

---

travaillant l'esprit y pense moins ? J'ai rdv dans 2 semaine avec une hypnothérapeute j'espère aussi que cela va m'aider.  
Merci de vos réponse sa fais du bien de savoir qu'on est pas seule

---

**Alibi - 22/08/2024 à 08h39**

Bonjour Ad93

Oui c'est rassurant de voir que nous sommes pas seul dans cette situation c'est pourquoi je me decide enfin a apporter ma contribution sur ce forum.

J'ai tellement eu de symptome en 7 mois que j'ai bien peur dans oublier. Les insomnie , les douleurs thoracique , la difficulter a reprendre entierement ma respiration , les nausee la perte d'appetit , un gout bizarre dans la bouche , les maux de tete... J'ai comme toi fait plusieurs exament prise de sang / ecg / radio thorax / rdv chez un gastro . Mais je pense que tout c'est examens n'ont fait qu'empirer d'une certaine maniere mon anxiete.

Et en ce moment ce qui est tres present pour moi c'est la derealisation , la difficulter a ce concentrer pleinement l'impression d'etre dans le brouillard et comme toi les trouble digestif , constipation / diharee , ballonnement et ventre qui gargouille enormement.

Nous allons y arriver nous avons passez le pire et le meilleurs et devant nous.

A bientôt

---

**Alibi - 22/08/2024 à 09h31**

Bonjour Lulu

Rassure toi chaque histoire est differente la plus part des gens cesse avoir des symptomes assez rapidement je pense que tout depend de ton niveau d'anxiete masquer par le cannabis . Occupe ton espris un maximum sort profite de tes amis et tu verra que dans c'est moment la tes symptomes diminuront .

Si ont a tenu jusque la alors tu peut le faire aussi et puis dit toi que si tu reprend le jour ou tu voudras de nouveau arreter cela sera doublement plus difficile .

Courage les premier mois sont souvent les plus difficile mais sa s'attenuer

---

**Ad93 - 23/08/2024 à 22h51**

Bonsoir Alibi,

Restons fort nous avons fait le plus dure !

Tu as raison me concernant je suis anxieux de base et j ai tellement fumé a outrance que cela me l a caché pendant tant d année...(fumeur de 18ans jusqu a 30ans...)

N'hésitons pas a se donner des nouvelles.

Amicalement

---

**infinity - 29/08/2024 à 00h39**

Yo les amis!

Je viens pour ajouter mon témoignages également, alors pour faire simple j'ai déjà connu ça il y'a plusieurs année (8 ans) j'ai arrêté la fumette suite à une crise d'angoisse. S'en suivi un sevrage des enfers qui a duré 1 an voir un peu plus mais à partir d'un an c'est plus supportable et comme dit plus haut ça ne va qu'en cas s'améliorant.

La je suis retombé dedans avec le piège du cannabis synthétique (HCCP), j'ai voulu passer une bonne soirée entre potes et j'suis tomber un peu accro j'ai fumé ça pendant 2 mois avant qu'une crise de panique vienne me rappeler l'enfer qui m'attendais.

J'étais plutôt confiant j'me suis dit « c'est bon j'ai déjà vécu ça une fois maintenant j'suis prêt j'arrête de fumer tranquille 1 fois pas 2 » et bah quelle erreur! En faite c'est tellement fort cette sensation d'anxiété que même après 10 sevrages aucunes personnes ne peut être habitué.

Bref j'en suis à 8 mois d'arrêt et les choses s'améliorent même si il me reste du chemin à parcourir, les symptômes qui restent tenace pour moi sont l'anxiété (sans crise d'angoisse par contre ça c'est fini), les pensées intrusives qui s'atténuent mais reviennent plusieurs fois par jours, légère dépression et encore cet acouphène!! Ça va il diminue en intensité.

Comme vous avez pu le constatez sur le forum vous êtes pas des cas isolés loin de là c'est courant de nos jours et encore plus avec tous ces cannabis synthétique qui traînent de partout sans que ce soit illégal. Il paraîtrait qu'ils sont 3x à 4x plus fort que le cannabis normal qui lui est déjà 10% à 15% plus puissant que le cannabis des années 90... Ce qui fait que oui les sevrages sont de plus en plus compliqués mais pas impossible y'a pas de recettes miracles à part le temps car le cerveau est dérégulé et cela prends du temps pour être restaurer.

Courage à tous y'a une fin à tout ça

---

**Ad93 - 29/08/2024 à 13h03**

Bonjour Infinity,

Merci encore de nous avoir partagé ton témoignage qui me rassure également.

Comme tu dis le piège c'est de retomber et que passé quelques joints de refaire une crise d'angoisse qui comme tu l'as bien dit est un véritable enfer....

Moi ça fait 7 mois que j'ai arrêté le 21 août et en effet ce qui me reste ce sont de l'anxiété qui est beaucoup moins présente, quelques légers troubles intestinaux et en effet j'ai moi aussi un acouphène qui est présent mais j'ai lu que ça pouvait être du au stress...

Soyons patient, les symptômes persistent plus longtemps pour des personnes qui ont refoulés leurs anxiété pendant des années. Tout a une fin et comme tu dis Infinity ne retombons pas dans le piège

Amicalement et n'hésitons pas à se donner des nouvelles ici.

---

**Nanouh - 29/08/2024 à 18h22**

Bonjour à tous.

J'étais consommatrice également pendant 13 ans. Je fumais tous les jours 5-6 joints parfois dès le matin... (j'ai 27ans)

J'ai décidé d'arrêter il y a 4 mois.

Effectivement au début c'était très dur. Je ne pensais qu'à ça, je dormais mal et je me réveillais souvent dans la nuit en nage.(je pouvais carrément essorer mes cheveux) Même la journée je transpirais!

Je ne mangeais plus j'avais des nausées j'étais également très énervé je faisais des crises d'angoisse avec des malaises vagues.

J'ai eu pleins de symptômes bizarres des goûts dans la bouche une sensation d'avoir un poil dans la bouche

, j'étais malade après j'ai pris du poids enfin bref des choses pas forcément agréables.

Cela a duré bien 2 mois.

Après j'ai commencé à rêver. Je n'arrivais plus à dissocier le rêve de la réalité c'était très troublant... Je me réveillais parfois en pleurant!

J'ai subi une agression quelques mois avant l'arrêt et je voyais une psychologue j'ai décidé de lui en parler et ça m'a fait beaucoup de bien. Souvent on fume pour dissimuler les choses plus profondes en nous. On a pas tous les mêmes ressources et parfois il faut savoir ce faire aider.

Pour ma part aujourd'hui je vais très bien. Je suis beaucoup moins fatiguée qu'avant je suis plus active, plus réactive...

Il m'est arrivé de fumer 2 ou 3 fois lors de soirée ou même apéro (quelques lattes) et en fait je me dis que c'est nul Le lendemain ça me rend patraque même. Je me met pas la pression mais après je me dit qu'au final je regrette pas du tout mon choix d'avoir arrêté.

Il m'arrive d'y penser encore mais ça passe et j'apprends à vivre avec! C'est normal on efface pas une addiction comme ça par magie!

J'avais eu une séance avec un addictologue aussi il avait été rassurant.

1 mois et demi c'est encore tôt ne t'en fais pas ça va passer! Tiens bon tu as fait le bon choix ! Ton corps est entrain de s'en remettre!

Bon courage à toi le meilleur de ta vie reste à venir ! 😊

---

**infinity - 20/09/2024 à 11h36**

Salut à tous!

Je viens prendre de vos nouvelles savoir si les choses avancent de votre côté si tout se passe bien. Voilà voilà, les mois passent mais c'est long cette guérison.. je m'estime soigné à peut être 60 ou 70% mon plus gros soucis reste l'anxiété à part ça, un petit acouphène sinon le reste des symptômes s'améliorent.

Courage

---

**Ad93 - 21/09/2024 à 17h51**

Salut Infinity,

Pour ma part ça fait 8 mois aujourd'hui que j'ai stop le tabac et la drogue.

Je me sens soigné à 70%, il me reste l'anxiété mais c'est beaucoup plus gérable que avant, des légers ballonnements quand je mange trop, un acouphène à l'oreille gauche mais hormis ça je vais beaucoup mieux qu'avant.

C'est dingue comment sous drogue je ne percevais aucun de ses symptômes.

On se tient au jus régulièrement pendant 1 an si tu veux.

Courage

---

**Loydi - 22/09/2024 à 10h33**

Salut Salut

Je réponds à Infinity car j'ai le même cas de figure que toi, même si j'ai posté un autre topic (Sevrage cannabis / rechute compulsive) ça fait deux mois et j'ai toujours de l'anxiété par moments.

Il y a un effet nocebo (Être réceptif au négatif et provoquer nos peurs) quand on fume et qu'on est à caractère anxieux, mais surtout quand on ne fume plus et qu'on connaît les effets lors des crises d'angoisses, on remet tout sur la fumette.

On est réceptif à chaque changement de situations et on se soucie beaucoup plus du négatif. L'important c'est de saisir les moments où on peut être bien et transformer l'effet nocebo pour le remplacer par du placebo (être réceptif au positif et réhabituer le cerveau au plaisir) car souvent quand on fume, on cherche à s'exiler d'un quotidien submersif (Pareil pour l'alcool et le sexe)

Si on est avachi on a mal partout, on fait pas d'activité et du coup on est mou et on ne veut pas se remuer... un cercle vicieux.

Pour l'acouphène j'ai le même et je pense que ça vient des cervicales plus que de la drogue, juste tu t'es focalisé dessus et du coup tes réflexes cognitifs ont tendance à focaliser là dessus.

remets-toi petit à petit à faire des activités plein air, essaye de voir un kiné et prends soin de ton corps, ta tête n'en sera que ravie et développe ta créativité je pense que tu as des capacités à découvrir.

On se compare souvent à des personnes qui vont bien ou inversement et on est très réceptifs au monde qui nous entoure.

La télé ou les réseaux par exemple nous montre pas souvent de jolies choses hormis des jolis paysages et plantent des mauvaises graines dans nos têtes, car nous avons une pensée fertile...

à nous de planter les graines qu'on souhaite, nos pensées sont abondantes avec ou sans les gens, entourez vous de personnes saines pour vous et enrayez cette anxiété qui vous paralyse, c'est dur et ça dure qu'un temps... mais quand vous sentez que tout stagne, prenez du temps pour vous chercher à travers des choses qui vous procurent du bonheur (et pas seulement du plaisir).

Force à toutes et à tous, discuter est une forme de réconfort qui peut amener au bonheur donc profitez en

---

**Luluuuuuu - 22/09/2024 à 17h41**

Coucou infinity

Oh oui c'est long cette guérison. Les crises d'anxiété se sont arrêtées pour ma part après avoir fait de l'hypnose chez une hypnothérapeute. Ça m'a énormément aidée. J'ai toujours des fourmillements dans les doigts et les pieds par période avec des douleurs musculaires. J'ai aussi des fois des insomnies avec sensation de malaise la nuit. Je prend de l'huile de cbd le soir pour bien dormir. Par moment ça marche et d'autre non. J'en suis à 3 mois presque 4 d'arrêt et j'ai peur par moment qu'aucun symptôme ne disparaissent. J'ai encore rdv au doc pour me rassurer en refaisant des examens car j'ai tjrs peur d'avoir quelque chose de neurologique vu les symptômes que j'ai encore. Mais je me dis que j'avance.. Et toi t'as des symptômes ?

---

**Ad93 - 27/09/2024 à 18h38**

Courage tout le Monde,

Si vous avez des moments de faiblesses pensez aux durs moments que vous avez endurés au début du sevrage car si vous replongez vous allez les revivre à un moment donné.

Force à tous je reviendrais régulièrement sur ce canal pour qu'on se tienne au jus.

Amicalement

---

**infinity - 10/10/2024 à 07h58**

Salut à tous!

Merci à vous tous pour les encouragements, merci pour tous les conseils Loydi c'est 100% vrai, il faut réussir à se détacher de toutes ces choses négatives, en tout cas faut apprendre à le faire

Sinon pour revenir à ce sevrage des enfers mdr, c'est pas facile mais je suis content que vous gardiez la tête froide et que l'idée de rechuter ne vous tente pas, faut continuer les amis.

Sinon Lulu et Ad93 pour ma part c'est pas facile ces derniers temps beaucoup d'anxiété aussi à cause du fait que les symptômes persistent même à mon 10ème mois de sevrage j'ai aussi peur que ça reste par moment même si dans le fond je sais que ce n'est pas possible.

J'ai trouvé des infos intéressantes, j'ai parlé avec ChatGPT à niveau de mes symptômes et il semblerait qu'on soit bel et bien victime du Syndrome de sevrage prolongé lié au cannabis.

Il explique plusieurs choses à ce sujet avec les symptômes rencontrés et leur durée (ça peut surprendre par contre la durée...)

J'ai appris que ce syndrome fonctionne sous forme de vague, par exemple pendant quelques jours ou semaines on va se sentir bien puis un matin on va se lever dans le mal avec un retour des symptômes pendant X temps et ainsi de suite jusqu'à guérison totale.

Enfin bref ça permet de poser des mots sur nos problèmes et c'est toujours ça de pris

Ça m'a surpris de voir à quel point les IA sont intelligentes de nos jours, de plus c'est gratuit.

Force à vous tous

---

**Ad93 - 10/10/2024 à 09h16**

Salut Infinity

Tout d'abord merci de nous avoir donné de tes nouvelles c'est toujours agréable

Je partage ton point de vue, pour ma part ça fera 9 mois le 21 octobre et il est vrai que ce n'est pas toujours évident...

J'ai comme toi de l'anxiété qui surgit de temps à autre et cet acouphène à l'oreille gauche...

Il faut être patient avec notre corps et penser au long chemin parcouru qui pour ma part était atroce...

En effet chat gpt est vraiment top pour un tas de domaines je te l'accorde.

Excellente journée accroche toi

Ad

---

**Aude122 - 10/10/2024 à 15h01**

Bonjour  
Je suis la femme d'un homme de 41 ans qui a toujours consommé depuis son adolescence mais en tant qu'adulte il est consommé qu'un joint le soir pour se détendre pour oublier les problèmes du quotidien comme un mec qui rentre du travail et qui prend une bière ! Donc jamais pendant la journée !  
Mais il y a trois il s'est fait contrôler par des gendarmes un jour en plus ou il n'avait pas consommé depuis deux jours mais ils ont fait un test et révélé positif dans la salive ! Donc retrait de permis , perquisitions à la maison ! Résultat plus de permis pendant 6 mois!  
Depuis ce jour il ne consomme plus du tout mais par il a remplacé son vice par un autre qui légal et pas détectable le lendemain « l'alcool » qui je trouve est beaucoup plus dévastateur un joint le soir ! Car la c'est pas un verre mais plusieurs toujours que le soir sans conduire bien sûr !  
Mais je trouve que mon mari maintenant est déprimé et alcoolique mais il reste dans la légalité !  
Merci le gouvernement !

---

**Ad93 - 24/10/2024 à 17h35**

Bonsoir Infinity,

Tu as toujours ton accouphène ? Si oui est il permanent ? Est ce que tu l entends seulement quand tu es dans le calme ?  
Désolé pour ces multiples de question c est que moi sa fait 10mois et je l ai toujours...  
Amicalement

---

**infinity - 29/10/2024 à 21h58**

Salut Ad!

Pareil pour ma part toujours présent c'est chiant... je le remarque moins la journée quand je suis occupé mais le soir au calme je l'entend bien oui.  
J'en suis à mon 11ème mois pour ma part et entre ça et l'anxiété sociale ça aide pas mais bon, faut de la patience et de la persévérance je pense. De ton côté mis à part les accouphenes ça va ?

---

**Ad93 - 30/10/2024 à 10h34**

Salut infinity !

Ce que tu résumes je suis exactement dans le meme cas que toi et je t avoue c est très chiant...  
J ai l acouphène que du coté gauche, quand ya de l agitation je l entends pas mais quand t es dans le calme je l entends très bien...  
Hormis sa un peu d anxiété comme toi.  
Espérons que sa s arrange on se tient au courant en novembre comment sa évolue.

---

Bien a toi.  
Adrien

---

**elodiemo - 02/11/2024 à 12h02**

Bonjour à tous, moi c'est Elodie j'ai 36 ans je suis consommatrice de cannabis depuis mes 16 ans. J'ai arrêté plusieurs fois lors de mes grossesses et je n'ai jamais ressenti des symptômes tels qu'aujourd'hui. J'ai fait une chute qui m'a déplacé la clavicule mi-septembre 2024. Suite à ça j'ai largement augmenté ma consommation, pensant que ça m'aiderait à gérer la douleur. Au lieu de ça, les crises d'angoisses et d'anxiété ont commencé et étant persuadés que j'étais en train de mourir au point de dire adieu à mes enfants le soir avant d'aller me coucher. Une sensation d'oppression dans la poitrine m'a poussé à faire des examens ECG Radio des poumons, scanner du thorax et prise de sang. Tout est normal. Ce n'est que le 17 octobre 2024 que j'ose avouer à mon médecin traitant que je consomme du cannabis depuis 20 ans. Maintenant celui-ci me dit que c'est ce qui entraîne mes crises de paranoïa sur le champ, j'arrête le cannabis. Je n'ai pas retouché un joint depuis le 18 octobre. Malgré tout mes crises d'angoisses continuent. hier encore, J'appelais le SAMU, pensant que je faisais une crise cardiaque. Des tremblements dans les mains dans les jambes des sensations de visage engourdi des acouphènes, une vue troublée et toujours cette douleur thoracique ! Encore une fois le SAMU se déplace pour pas grand chose simplement une crise d'angoisse de plus. Certes les médecins m'ont rassuré sur mon état de santé générale, mais malheureusement je n'arrive pas à me sortir de la tête ce problème cardiaque, imaginaire! je suis vraiment rassuré d'avoir trouvé ce forum et de vous lire , cela fait que 15 jours que j'ai arrêté, je crois comprendre que j'en ai encore pour de nombreux mois à ressentir cela. Merci à tous pour vos témoignages. Je ne manquerai pas de vous tenir informé de mon état également.  
Bon courage à tous, et surtout, n'oublions pas de nous féliciter pour cet arrêt de cannabis !

---

**Ad93 - 04/11/2024 à 11h37**

Bonjour Elodie,

Merci d avoir pris le temps de nous avoir raconté ton témoignage.  
Je te rassure tout de suite tout ce que tu racontes je l ai vécu.  
Prends conscience que cela va etre dur 2 voir 3 premiers mois (sa été mon cas en tout cas)  
Pendant ces 3 mois j'ai eu oppression thoraciques, fourmillements, palpitation, tremblement, sueurs nocturnes, perte d appétit, problème intestinaux (brulures/constipation/diarrhée) insomnie franchement j ai été bien gaté lol.  
J ai passé également plein d examen tellement sa m avait boosté mon anxiété (Bilan cardiaque/ECG/RADIO POUUMON/Scanner avec injection abdo pelvien/Bilan sanguin) sans compté les allers retour aux urgences au début et le SAMU qui passé à la maison...  
T es comme moi t a fumé longtemps comme tant d autres et en plus si tu fais de l anxiété de base ba le fait de fumer sa te la caché.  
Donc en faite accepte que tout ce que tu vas traverser c est normal et n hésite pas a repasser sur le forum lire des sujets de discussion pour te rassurer sa m a beaucoup aidé.

Moi le 21 novembre sa fera 10mois et il me reste ces accouphènes et quelques problèmes articulaires mais bon faut relativiser. On n a fumé tellement longtemps que le corps se réveille petit a petit. Je me fixe 1année pour relativiser.

Courage et si un jour tu es retenté pense a tout le calvaire que tu as enduré car nombreux ont retenté et ont re souffert la meme chose. Bien à toi.

Ad

---

**Luluuuuuu - 04/11/2024 à 18h50**

Bonjour elodie.

J'ai aussi arrêter lors de ma grossesse pendant 9 mois et je n'ai eu aucun symptômes.

Puis j'ai repris je fumais depuis 12 ans. J'ai arrêter il y a maintenant 5 mois.. Et j'ai eu énormément de symptômes. Vertiges ; fourmillement dans les mains ; douleurs thoracique ; douleurs ljsculaires. Je suis a l origine de ce poste en août.. Et j'ai compris après plusieurs examens et surtout après beaucoup de lecture des post que c'était des crises d anxiété. Ça a mis du temps mais ça va mieux. Par moment j'ai des rechutes beaucoup moins violente biensur mais j'ai accepter mes symptômes. J'ai arrêter de regarder Google. Certes j'ai souvent vu même énormément de fois mon docteur pour me rassurer à chaque symptômes différents. Mais j'me suis renseigné sur l anxiété et j'ai compris maintenant qu énormément de symptômes sont des crises d anxiété. Je prend rescue fleur de Bach pour calmer ça. J'ai fais aussi de l hypnothérapie et ça m'a beaucoup aidé. Je me répète souvent que tout va bien et ça passe. La respiration aussi apprendre à respirer pour se calmer aide beaucoup. N hésite pas à nous écrire pour te rassurer. Le cannabis on pense tous que c'est une drogue douce mais elle a beaucoup de répercussions quand on arrête. Met des vidéos de méditation sur YouTube ça aide beaucoup. Et si tu as besoin écrit nous on sera là pour te soutenir et surtout te rassurer.

Lucie

---

**elodiemo - 05/11/2024 à 12h01**

Merci beaucoup ad93 et Luluuu pour vos réponses. Ça me fait vraiment du bien de vous lire ! Ça me donne de la force pour continuer d'avancer. Je vais écouter vos conseils autant pour fleur de Bach que pour l'hypnose ! Je reviendrai rapidement vous dire comment cela évolue pour moi. C'est tellement agréable de se sentir compris et soutenu.

Belle journée à vous.

---

**Luluuuuuu - 05/11/2024 à 19h23**

Avec plaisir et si ta besoin j'ai aussi en pdf un dossier entier sur l anxiété et tout ses symptômes et surtout des solutions pour les calmer tu me donne ton mail et je te l'envoie.

Bon courage ne lâche rien. C'est dure mais on s'en sort

---

**elodiemo - 06/11/2024 à 10h10**

Bonjour luluuu, ah oui je veux bien c'est très gentil. J'ai des jours comme aujourd'hui où les douleurs sont supportables mais hier c'était vraiment très dure !!! Voilà mon mail.

xxxxxxxxxx

Merci pour ta bienveillance

---

**Moderateur - 06/11/2024 à 10h23**

Bonjour Elodie, bonjour Luluuuuu,

Nos forums sont anonymes et je ne peux pas laisser passer des emails ou autres coordonnées personnelles. Elodie, j'ai donc effacé votre e-mail dans le message précédent tout en le laissant passer pour montrer à Luluuuuu que vous lui aviez répondu.

Luluuuu, votre document se trouve peut-être disponible en téléchargement sur un site. Si ce site n'est pas un site commercial alors vous pouvez transmettre l'URL vers le document. Sinon, donnez tout simplement le nom de ce document et Elodie vous pouvez faire une recherche dans un moteur de recherche à partir de ce nom.

Cordialement,

le modérateur.

---

**elodiemo - 06/11/2024 à 10h36**

Merci au modérateur. Est il possible de communiquer un nom Facebook ? Ou autre réseau social ? Snapchat ? Afin de rentrer en contact avec luluuu en privé ?

---

**Moderateur - 06/11/2024 à 10h42**

Non, ce n'est pas possible non plus. L'anonymat vous protège.

---

**elodiemo - 06/11/2024 à 11h03**

D'accord merci pour votre réponse.

Luluuu si tu as un lien pour télécharger ce fichier je veux bien

**Luluuuuuu - 30/11/2024 à 19h07**

Bonsoir

Je viens prendre des nouvelles  
Comment vous allez tous ?

---

**Ad93 - 02/12/2024 à 07h36**

Salut Luluu

Ca va mieux quand meme 11 mois le 21 novembre a par des petites douleurs physiques de temps en temps ça passe et vous

---

**Nana97328 - 02/12/2024 à 11h47**

Bonjour je vient mettre mon petit message aussi alors pour ma part j'ai commencer a fumer a l'âge de 17ans et aujourd'hui j'ai 24ans j'ai arrêté de fumer parce que je suis tomber malade entre temps j'ai eu des bouffer d chaleur j'avais des envie de vomir tremblement des picotements sur le corps mon bras gauche qui tremblait aujourd'hui ça va j'ai plus de bouffer de chaleur je ne vomi plus j'ai plus de tremblements ms j'ai des douleurs au cœur arrive pas a dormir tjr aussi un peut anxieuse j'ai la diarrhée d'ailleurs je ses pas combien de temps cette diarrhée sera avec moi sa ft deja quelque semaine j'ai pris smecta et tout rien ne m'aide d coup je pense que sa ft partie du sevrage aah oui j'ai oublié de dire j'ai plus c battements fort au cœur aujourd'hui j'irai au centre csapa pour voir comment sa se passe je reviendrais vous donner des nouvelles de moi bisous tout le mondes

---

**infinity - 02/12/2024 à 12h34**

Salut à tous,

Pas facile le début de sevrage Nana mais ça va passer avec le temps, selon les personnes la durée est très variable, les symptômes pareil chacun expérimente différentes choses pas très joyeuse...

Pour ma part ça va mieux aussi mais je sens que je ne suis pas guéri à 100% pourtant j'ai fêté ma 1ere année de sobriété y'a quelques jours, un peu déçu je pensais en finir avec tout ça mais reste encore cette anxiété qui a du mal à partir, elle a baissé en intensité bien sur mais toujours la presque quotidiennement.

Alors Ad93 les acouphènes sont partis ? Moi perso toujours la mais ça bien diminué en intensité c'est presque plus dérangeant

Courage à tous!

---

**Ad93 - 02/12/2024 à 12h49**

Salut Infinity,

Concernant l acouphène je pense qu'il y a des moments on va bien l entendre des fois pas du tout sa dépend vraiment des jours. Si je suis occupé je n'y prête pas attention et sa se passe bien.  
Parcontre de temps en temps quelques douleurs intercostales qui surgissent mais la aussi je pense que c'est relié à l anxiété encore...  
Et toi pas de symptomes en particulier ?  
GG pour tes 1 ans

---

**Nana97328 - 02/12/2024 à 16h47**

Oui infinity tu a tout a fait raison j'ai ete dans le centre csapa sa c bien passer la je suis coucher je regarde une serie j'ai un peut envie de fumer sinon ca va je gere c juste mon bras qui a des coup delectrique mal au cœur sinon ça va je vais regarder avec mon médecin pour les patch

---

**infinity - 03/12/2024 à 07h27**

Bon initiative Nana, t'as raison ça fait de mal de se faire aider, ça va passer

Voilà exactement comme toi Ad je pense qu'on s'y est fait et que le niveau de stress descend de jour en jour.  
J'ai connu ça c'est chiant les douleurs intercostales mais inoffensif ça rassure une fois qu'on le sait.

Nan pas réellement de symptômes à part des pensées intrusives dans la journée qui apporte du stress ça va, je pense être capable de reprendre le taff en janvier on verra ce que ça va donner

Merci et bon courage à toi ça approche aussi, force! ????

---

**Ad93 - 13/12/2024 à 19h55**

Salut tout le Monde

Je viens aux nouvelles comment allez vous ?

Et toi Infinity sa en n est ou tes acouphènes ? Sont ils permanent et est ce que tu les entends surtout quand tu es au calme ?

Amicalement

---

**Ad93 - 15/12/2024 à 20h27**

Bonsoir tout le Monde,

Comment allez vous ?

Je viens aux nouvelles comment sa se passe pour vous nitamment Infinity et vous autres ?

---

**infinity - 16/12/2024 à 12h26**

Salut Ad

Bah écoute j'ai remarqué qu'ils étaient plus fort dans les périodes de stress et ils sont presque gênant, sinon oui ils sont permanents encore mais en général moins fort qu'au début et toi ça en est où ?

Pareil pour l'anxiété, toujours la j'aimerais bien qu'elle parte un jour quand même

Bonne journée à tous !

---

**Ad93 - 16/12/2024 à 14h14**

Salut Infinity,

Je te rassure je suis exactement dans le meme cas que toi et sur chat gpt ils disent que cette période peut durer jusqu a 2ans. Donc ce que je te propose c est qu on se donne mensuellement des nouvelles.

Quand tu dis que tu fais de l anxiété est ce que sa se traduit par des symptomes physiques ?

Moi quand je me focus sur mon accouphène j ai l impression d avoir comme une céphalé du meme coté...

Reste courageux en tout cas !

---

**infinity - 16/12/2024 à 14h55**

2 ans c'est long et malheureusement on est bien parti pour...

Vas-y je suis partant, ça nous aidera à tenir le coup et voir les améliorations

Ouais c'est assez physique avec une sensation d'oppression au niveau de la poitrine et les pensées qui fusent dans tous les sens, alors j'essaye de me calmer comme je peux.

Ah oui d'accord ça a l'air bien violent quand même, essaye de pas trop te focus dessus même si c'est plus facile à dire qu'à faire je sais malheureusement... garde en tête que ça passera dans tous les cas

Tu travail actuellement ou tu va reprendre plus tard?

Je pense me relancer en janvier après 5 mois de la maison j'espère que ça me fera du bien et j'espère y arriver aussi.

Je suis à mon 387eme jour de sobriété j'espère que tout va s'arranger bientôt.

Merci à toi, reste fort

---

**Akouna - 16/12/2024 à 15h32**

Bjr

Le temps de sevrage dépend de la problématique de l addiction, de sa durée et de la quantité consommée.

Perso j ai fumé 35 ans . J en suis a 3 mois d arret canna et tabac, je ne fumais pas de cigarette c etait juste pour rouler mes joints, et c est tjs très dur.

On a apparemment tous un meu les mêmes symptômes à des degrés différents.

Svt un terrain anxieux que le canna a étouffé car c est un anxiolytique puissant.

J en ai marre des insomnies et cauchemars et je chope plein de microbes, crève en tout genre. Mais les professionnels expliquent que ce sera long et que le cerveau, archaïque, mettra du temps à comprendre.

En fait on provoque en arrêtant un profond déséquilibre et il faut du temps pour que le corps et le cerveau s ajustent vers un nouvel équilibre.

Perso je nage beaucoup, marche. Et prends du cbd en huile pour me détendre. Je sens pas trop l effet mais quand j en prends plus je suis une pipe électrique.

Aussi beaucoup d acouphènes...

Bref dur dur aussi

Essayes de ne pas refumer car tu redémarres à zéro et tu donnes à ton cerveau une fausse info, si tu veux vraiment t arreter.

Sport aide bien car ça développe mélatonine.

Courage tu n zs pas seule a vivre ça

---

**Ad93 - 16/12/2024 à 22h24**



Re,

Carrement Infinity faisons sa et ceux qui veulent également dans ce post ! j ai aussi sa quand jy penses cette sensation d oppressions au niveau de la poitrine quand l anxiété prends le dessus sa part sa dure pas mais c est chiant...

Ce qui est dérangent c est vraiment l accouphène surtout dans le calme et j avais pas sa quand je fumais...

Akouna tes accouphènes sont permanent ?

. ba écoute infinity moi j ai du stop le boulot en juin a cause de mon sevrage qui a commencé le 21 janvier et c était vraiment un enfer le début horrible rien que d y penser....

Je conte en effet reprendre le taff car quand je suis occupé sa va en vrai mais bon...

Bonne soirée a tous en tout cas.

---