

## SEVRAGE CANNABIS

---

Par **UnBrestois** Posté le 17/09/2024 à 02h02

Bonjour je suis un homme de 30 ans. J'ai commencé à fumer du cannabis à mes 22 ans. Mon premier joint était... incroyable... J'ai tout de suite aimé cet état de défonce. Évidemment, le nombre de joints que je fumais de jour en jour a augmenté. Puis vers mes 24 ans, je commençais à me sentir bizarre lorsque je fumais, jusqu'au jour où j'ai fumé un joint avant de prendre un train, au moment où je suis entré dans la gare, j'ai fait une grosse crise d'angoisse, je ne comprenais pas ce qu'il m'arrivait, j'avais l'impression de mourir sur place c'était horrible. Suite à ça, j'ai décidé d'arrêter... sauf que l'arrêt a été... très compliqué. Je ne me reconnaissais plus, je me réveillais le matin avec une seule pensée.. La mort. J'avais littéralement peur de mourir, c'était devenu obsessionnel, je pensais qu'à ça, j'étais dans un état d'anxiété extrême. J'étais devenu hypocondriaque, j'allais aux urgences littéralement tous les deux jours, pensant avoir toutes les maladies du monde. J'ai réussi à m'en sortir grâce à mon groupe d'amis de l'époque. Ils ont su me faire oublier mes problèmes et chaque jour, ça allait mieux, jusqu'au jour où je me suis rendu compte que j'étais enfin heureux. La guérison a mis 2 ans environ, ça paraît long, mais chaque jour qui passait, je me sentais beaucoup mieux.

Puis un jour, à mes 26 ans, quand tout allait bien dans ma vie et que j'étais enfin « guéri », on m'a proposé un joint... J'ai accepté en pensant pouvoir contrôler, mais je suis retombé dedans pendant quelques mois. J'ai réussi à arrêter avec beaucoup moins de difficulté que la première fois.

Aujourd'hui, j'ai 30 ans, j'ai refumé par période, le sevrage, hélas, je connais bien trop ça et à force de l'expérimenter, je l'appréhende et le gère beaucoup mieux, bizarrement je n'ai jamais revécu cette peur de la mort, le plus chiant, c'est l'anxiété, mais je refuse toute aide médicamenteuse.

Généralement les gens tombent dans le cannabis quand ils ont des soucis personnels, etc. moi, c'est tout l'inverse, dès que je m'autorise à être un peu heureux je replonge et c'est insupportable, car à chaque fois, je me dis juste 1 ça ne fera pas de mal, et ça finit par une consommation incontrôlée et excessive. Là, je suis en plein sevrage, j'espère m'en sortir et ne plus jamais refumer.

Depuis mes 22 ans, j'ai l'impression de pas avoir évolué, j'ai gâché 8 ans de ma vie. Aujourd'hui, j'en ai 30, j'ai trop souffert à cause de cette merde, je veux enfin prendre ma vie en main

### 11 RÉPONSES

---

**Ad93** - 17/09/2024 à 22h34

Bonsoir UnBrestois

Merci encore pour ton témoignage que tu as pris le temps d'écrire afin de nous expliquer ton parcours.

Moi la sa fait 8 aujourd'hui, fumeur de cannabis et de shit et de tabac les 5 premiers moi ont été l'enfer physiquement (maux de ventre/crampes abdominale apres les repas, oppressions thoraciques, insomnies, peur de mourrir, vertiges, malaises et j'en passe j'ai eu beaucoup de symptomes.

J'ai fumé de mes 17ans a mes 30ans environ 10g de cannabis tous les 3jours et 1 paquet et demi par jour.

Je suis anxieux de base et la drogue et le tabac ont caché tout sa.

Aujourd'hui sa physiquement ca va un peu mieux 90% des symtomes ont disparu ce qu'il reste c'est l'anxiété qui arrive par moment maintenant et me déclenche des symtomes physiques mais surtout mentaux.

Pourrez tu me dire si ta souvenirs quand tu dis sa a durer 2ans serait tu capable de te rappeler tes symptomes ?

Amicalement

Ad

---

**Fanlr** - 18/09/2024 à 16h50

Bonjour. Consommatrice de cannabis depuis 20 ans, j'ai décidé d'arrêter. La cigarette aussi. J'utilise la cigarette électronique pour la nicotine et cela se passe plutôt bien j'ai pas du tout envie d'une cigarette même quand l'on fume à côté de moi. Pour le cannabis cela est différent ... bien différent.

Donc arrêt des deux substances en même temps ( je ne sais pas me réguler ) j'ai un souci d'hypersensibilité émotionnelle je gère très mal et apparente à une grosse dépression depuis 3 ans. C'est pour cela aussi que j'ai décidé d'arrêter car je pense que ça me mettait plus mal qu'autre chose. Le cana fait parti de ma vie, de mes habitudes de vie. Fumer pour dormir, fumer pour combler l'ennui, fumer pour combler le vide en moi, se remplir émotionnellement et se sentir bien que ds un état « second ». J'ai tenté le cbd à fumer, pas le même effet donc assez frustrant et toujours ce geste de rouler et d'aller m'isoler. En plus il faut y mettre du tabac.

J'ai décidé de le vaper. Bof mais à voir ...

Je me sens irritable le soir mais pas toujours. Je travaille de nuit et je me dit : heureusement. Personne ne fume à la maison. Ça aide. C'est vraiment casser mes habitudes de vie et c'est très dur. Après presque un mois d'arrêt j'ai envie de fumer c'est horrible. Ce manque de « remplissage émotionnel ». Je suis bien sûr sous traitement anti dépresseur depuis plus de deux ans.

J'ai aussi des anxiolytiques au besoin mais j'ai vraiment peur de « gober » facilement. Il m'arrive d'en prendre un petit au coucher mais j'en ai strictement pas besoin physiquement je dors comme un bébé je dormirai même toute la journée je suis épuisée c'est fou. Je suis

suivie et on me parle de décompensation.

J'ai à côté de ça une vie saine j'ai 35 ans un travail que j'aime, une famille. Je sais que je tiens le bon bout, mais psychologiquement c'est dur ! Casser mes habitudes et ne rien trouver le soir pour me « remplir » merci de m'avoir lue et bon courage à tous !

---

**UnBrestoïis - 18/09/2024 à 18h31**

Hello, oui Ad93 je me souviens très bien, en fait j'avais tous les symptômes physiques du manque du genre transpiration excessive, inconfort à la poitrine, nausée qui se transformait en vertige... puis les symptômes psychologiques j'ai fait une énorme dépression, l'anxiété présente jour et nuit h24... et cette peur de la mort qui était devenue obsessionnelle, avec, comme je l'ai dit plus haut ce syndrome hypocondriaque qui est apparu.

Le secret pour s'en sortir c'est vraiment de s'occuper l'esprit, même si ça paraît dur ou impossible il faut se forcer à s'occuper, et le temps va devenir votre meilleur ami, au bout d'un moment les symptômes s'estompent.

Par exemple ce que je faisais le soir avant de dormir j'allais marcher dans la rue avec mes écouteurs dans les oreilles... des fois pendant des heures et je rentrais chez moi j'étais beaucoup plus apaisé et je dormais bien après ça.

Il faut se forcer à voir du monde aussi, quand nous sommes dans des états comme ça souvent on a tendance à rester seul mais c'est la pire chose à faire.

Après je suis conscient que chaque personne est différente, je dis pas que c'est la solution miracle mais sur moi ça a fonctionné...

Au plaisir de vous lire et vous répondre 😊

---

**Sam2720 - 19/09/2024 à 10h24**

Bonjour  
Je souhaite arrêter le cannabis j'ai 37 ans je fume depuis maintenant 20 ans dans mon adolescence jamais dans l'excès toujours 1 ou 1 quotidien mais voilà maintenant 5 ans que je fume bcp (5-6) par jour, une situation de vie compliquée c'est mon anxiolytique comme dit mon médecin, elle m'a évidemment prescrit des cachets mais je suis pas pour et étant seule avec mes enfants !

Je suis isolé en arrêt dépression anxieuse +++

Alors j'ai déjà tenté mais sur quelques jours je craque trop vite trop facilement

J'ai besoin d'aide et je me dis que ce forum peut peut-être m'aider

Merci de votre réponse

---

**Fanlr - 19/09/2024 à 14h29**

Bonjour sam2720, vous pouvez retrouver mon témoignage assez similaire au vôtre juste en dessus...

J'ai oublié de dire que niveau suivi j'ai de la psychothérapie tous les 15 jours et que je fais aussi de la thérapie emdr (mouvement par les yeux) c'est là que j'ai eu mon déclic pour la cigarette, le cannabis est venu un peu après par la force des choses et l'envie d'arrêter ça mais en effet ça reste beaucoup plus compliqué.

---

**Gaz - 19/09/2024 à 17h40**

Bonjour à tous, UnBrestoïis s'est fait maintenant 1 mois exactement que j'ai arrêté le cannabis à forte dose et tous les mêmes symptômes que tous : douleur thoracique, insomnie, douleurs musculaires et gêne respiratoire, aussi plus une anxiété et de l'hypocondriaque ++. Plus les jours passent plus les symptômes s'estompent mais voilà que ça repart j'ai des maux de tête jusqu'à la nuque et douleurs à la jambe gauche comme des fourmillements comme si elle allait lâcher par moment, je me préoccupe toujours de la mort comme tu dis une douleur et je m'imagine le pire j'essaye de passer au-dessus par moment j'y arrive mais par moment ça revient avec l'anxiété je m'imagine un AVC problème au cerveau que ma jambe va se paralyser, douleur au dos, un peu par tout j'aimerais savoir si tout ça est normal ou que c'est moi le sevrage fait que j'ai des toc. Merci de votre réponse.

---

**Gaz - 19/09/2024 à 19h41**

Bonjour mon message ne s'est pas envoyé malheureusement.

UnBrestoïis j'ai exactement tous les symptômes indiqués j'ai arrêté depuis maintenant 1 mois le cannabis à forte dose et clope et j'étais à 6 joints par jour pendant 1 an suite à une grosse crise d'angoisse et la pire douleur de mon corps : douleur thoracique, maux de tête intenses, mal au bras gauche, cœur qui palpite, douleur musculaire un peu partout plus mon anxiété et de l'hypocondriaque ++, plus les semaines sont passées plus les douleurs s'estompent mais mon anxiété fait que je pense à la mort tous les jours comme toi la peur de mourir avec une dépression ou je me voile la face je pense, cette fois-ci mes douleurs musculaires qui persistent, mal de jambe gauche, nuque, dos et des forts maux de tête à quoi je pense faire un AVC et bêta comme je suis je regarde sur internet et tout repart je m'imagine le pire je suis allé faire un tour à l'hôpital à ma première semaine de sevrage ils n'ont rien trouvé sa m'a rassurée au début mais au bout d'un mois ça repart je pense au pire avec des vertiges, trouble de la vue quelques fois et j'en est que 22 ans et je pense que chui fou mais tout ça est depuis que j'ai arrêté le cannabis si vous pouvez m'aider qu'on se rassure ensemble et si cela va durer merci à vous.

---

**Sam2720 - 20/09/2024 à 08h43**

Bonjour fanlr, oui je l'ai lu c'est justement votre témoignage où je me suis retrouvé je vapote pour essayer de combler l'ennui et changer le goût de la clope qui m'attire plus du tout.

J'aimerais arriver à stopper avec ma détermination mais elle ne dure pas.

---

**UnBrestoïis - 20/09/2024 à 12h55**

Salut Gaz, j'ai vécu exactement la même chose que toi. Je te rassure tu n'es pas fou . Ne t'inquiète pas tu vas pas rester dans cet état toute ta vie, comme je l'ai dit les symptômes finissent par s'estomper avec le temps, tu auras des moments où ça va revenir mais t'inquiète, faut pas baisser les bras .

On du mal à le croire mais le cannabis est devenu tellement banal qu'on se doute pas de ce que ça peut déclencher sur le cerveau . Tu dis que tu arrêteras il y a 1 mois, crois-moi tu as fait le plus dur, mais le chemin vers la guérison est long , je te conseille de t'occuper l'esprit tout au long de la journée du matin jusqu'au coucher , force-toi à faire des choses, voir du monde (qui ne fume pas) . Tu vas t'en sortir 😊

Amicalement.

---

**infinity - 20/09/2024 à 13h29**

C'est dingue je suis passé par là même chose que toi lors de mon 1er sevrage. Je pensais devenir fou ou avoir détruit mon cerveau à vie puis miraculeusement les mois passèrent et j'ai guéri.

Rebelote aujourd'hui je suis re-tombé dedans à cause du HHCP et bordel que c'est difficile je suis à mon 10ème mois de sevrage et l'anxiété et la peur de la crise d'angoisse ont du mal à partir mais bon ça viendra je l'espère.

De plus j'ai appris que cela avait un nom car normalement le sevrage du cannabis dure rarement plus de 2 mois, quand ça dépasse ce délai les anglais appellent ça WeedPAWS pour syndrome de sevrage prolongé du cannabis. Il y'a encore trop peu d'études à ce sujet un jour ça viendra peut-être.

Courage à tous

---

**Fanlr - 20/09/2024 à 21h58**

Sam2720 essaie vraiment l'EMDR. Je ne sais pas de quelle région tu es mais ça peut marcher ! Tu as déjà eu la volonté d'arrêter donc maintenant il faut que ton cerveau comprenne que c'est définitif ! Et ça va aussi agir sur ton anxiété et la dépression... fait-toi vraiment aider. Je travaille je ne me mets jamais en arrêt et c'est ce qui me force à tenir debout encore. Tu es plus forte que tu ne le crois, tu n'as encore pas trouvé tes ressources mais tu vas y arriver ! Et surtout romps ton isolement ! Vraiment. Le traitement anti-dépresseur est inévitable, j'ai mis des années à le comprendre et crois-moi que ça permet de prendre du recul et de se soigner en parallèle. C'est fait pour. Je ne vis pas seule mais j'ai deux enfants aussi ! Et justement c'est hyper important une maman qui va bien ... si tu veux on peut échanger en privé. Je ne sais pas comment on peut faire ...

---