

Forums pour les consommateurs

## Sevrage cannabis

Par UnBrestois Posté le 17/09/2024 à 00h02

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 défoncé. 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

## 13 réponses

---

Ad93 - 17/09/2024 à 20h34

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 à mes 30ans environ 10g de cannabis tous les 3 jours et 1 paquet et demi par jour.

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

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

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

Amicalement

Ad

Fanlr - 18/09/2024 à 14h50

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 canne 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 dans 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 vaporiser. Bof mais à voir ...

Je me sens irritable le soir mais pas toujours. Je travaille de nuit et je me dis : 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 lu et bon courage à tous !

UnBrestois - 18/09/2024 à 16h31

Hello, oui Ad93 je me souviens très bien, enfin 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 grande dépression, l'anxiété préexistante jour et nuit 24h... 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

a 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 08h24

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 à 6 fois par jour, une situation de vie compliquée c'est mon anxiolytique comme dis mon médecin, elle me 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 très vite très facilement

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

Merci de votre réponse

Fanlr - 19/09/2024 à 12h29

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

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 été 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 15h40

Bonjour à tous, Un Bretois sa 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 gène 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'essaie 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 ça me le sevrage fait que j'ai des troubles de sommeil merci de votre réponse.

Gaz - 19/09/2024 à 17h41

Bonjour mon message ne s'est pas envoyé malheureusement.

Un Bretois 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 intense mal au bras gauche cœur qui palpite douleur musculaire un peu par tout plus mon anxiété et de l'hypocondriaque ++, plus les semaines passent 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 ces douleurs musculaires qui persistent mal de jambe gauche, nuque, dos et des fortes maux de tête à quoi je pense faire un AVC et bête comme je suis je regarde sur internet et tout repart je m'imagine le pire je suis aller faire un tour à l'hôpital à ma première

semaine de sevrage ils n'on rien trouver sa ma rassurer au début mai au bout d'un mois sa repart je pense au pire avec des vertige trouble de la vue quelques fois et j'en est que 22 ans et je pense que chui fou mai tout sa est depuis que j'ai arrêté le canabis si vous pouvez m'aider qu'on se rassure ensemble et si cela va durer merci a vous.

Sam2720 - 20/09/2024 à 06h43

Bonjour fanir,oui je l'ai lu c'est justement votre témoignage où je me suis retrouver je vapote pour essayer de comblé l'ennui et changer le goût de la clope qui m'attire plus du tout  
J'aimerai arriver à stopper avec ma détermination mais elle ne dure pas

UnBrestois - 20/09/2024 à 10h55

Salut Gaz, j'ai vecu exactement la meme chose que toi. Je te rassure tu n'est pas fou . Ne t'inquiète pas tu va pas rester dans cet etat toute ta vie, comme je l'ai dis les symptômes finissent par s'estomper avec le temp, tu aura des moments ou ca va revenir mais t'inquiète, faut pas baisser les bras .

On du mal a le croire mais le cannabis est devenu tellement banal qu'on se doute pas de ce que ça peux déclencher sur le cerveau .

Tu dis que ta arreter il y a 1 mois, crois mois tu as fait le plus dur, mais le chemin ver la guerison est long , je te conseil de t'occuper l'esprit tout au long de la journée du martin jusqu'au coucher , force toi a faire des choses, voir du monde (qui ne fume pas) . Tu va t'en sortir

Amicalement.

infinity - 20/09/2024 à 11h29

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.

Rebelotte 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 19h58

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 moi vraiment aider. Je travaille je ne me met 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 trouver 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 croit 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 ...

Sam2720 - 06/10/2024 à 19h29

FANIR pour EDMR j'ai regarder un peu sur le net ...je prend aussi de des antidépresseurs mon médecin m'avais prescrit des anxiolytiques mais je veux pas me cachetonner  
Aujourd'hui je fume mon dernier ,je n'en ai plus et je veux pas en racheter je voudrai arriver à combattre mon envie pour retrouver une vie saine !  
Merci pour ton message on se sent moin seule

Ad93 - 24/10/2024 à 17h02

Bonsoir tout le Monde,

J'en suis a 10mois de sevrage sa a l'air de bien se passer mais petite question avez vous eu durant votre sevrage un acouphène et qui parti avec le temps ?

Merci de votre réponse.

Amicalement