© Drogues Info Service - 20 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Stress et sevrage

Par Mimichatnew Posté le 04/10/2024 à 14h45

Bonjour à tous, j’ai 33 ans et j’ai commencé à fumer occasionnellement en 2012. À partir de 2014, je consommais deux ou trois joints le soir, car je n’aimais pas trop les cigarettes. Cette année, ne travaillant pas, j’ai commencé à fumer dès le matin, avec un minimum de 4 à 6 joints par jour. Le 30 août, j’ai eu un premier “bad trip” : vomissements et tachycardie à 160, ce qui m’a fait très peur. Aux urgences, on m’a dit que j’avais fait une crise d’anxiété, mais je n’avais jamais fait le lien avec la consommation de cannabis. J’ai donc repris mes habitudes. Le 10 septembre, j’ai refait un “bad trip”, ce qui m’a poussé à me jurer de ne plus fumer.

Le sevrage a été très difficile : tremblements, réveils nocturnes, contrôle permanent de mon rythme cardiaque, crises de panique, sommeil léger, et spasmes au réveil. J’ai passé un bilan de santé pour m’assurer que tout allait bien, mais aujourd’hui, je souffre encore d’insomnie. Je refuse de prendre des médicaments par peur de devenir dépendante, donc je me fais des tisanes et j’essaie de dormir. Cependant, je suis constamment en état de panique, avec l’impression que mon cœur bat trop vite. Je suis stressée à l’idée d’être malade. Je n’ai pas encore consulté de médecin, car je viens juste de recevoir mes analyses. Est-ce que quelqu’un a déjà traversé cette situation ? Je n’en peux plus de m’inquiéter en permanence.

4 réponses

Kaypipuja - 04/10/2024 à 23h01

J'e suis passé par une désintoxication et j'ai apris et assimilé que bien souvent un comportement adictif est le symptôme d'une souffrance parfois insoupçonné. Les crise de panique affreuse que j'ai vécu était due au fait que je n'avais plus la drogue comme béquille, plus ce moyen pour esquivé les choses qui m'abitais. C'est peut être aussi votre cas ? En tout cas il faut sortir de ca tête cette peur irrationnel d'avoir une problème et vivre dans la honte, vous n'êtes pas moin valable qu'un autre et comprendre qu'on as besoin c'est une véritable preuve de courage .

Alfox79 - 06/10/2024 à 20h23

Salut salut j’ai vu ton post et j’me suis complètement reconnu dans t symptôme de sevrage j’ai commencer a fumer a 12 ans aujourd’hui sa fais 5 ans que je fume il y a 5 mois j’ai arrêter de fumer pendant 3/4 mois car des que je consommais j’angoissais et je paniquais pour rien et lors de mon sevrage j’étais constamment en stress tout le temps entrain de prendre mon poul ou de regarder mes lèvre pour vérifier que je suis pas entrain des faire un avc et je ressentais constamment des sensation bizarre dans mon corps qui me faisait paniquer mais au bout de 3mois sa a commencer à se réduire petit à petit donc en gros sa sert a rien de s’inquiéter pour rien c’est normal d’être parano quand on est en sevrage et encore plus dans ton cas ou cela ne fais même pas

un mois que tu as arrêter il faus pas que tu désespère tout va s’arranger avec le temps et tu retrouvera une vie normal sans stress ni parano

Lily2000 - 01/11/2024 à 23h35

Bonjour j’ai 24 ans j’ai fumé pendant 10ans de ma vie clope et cannabis j’ai arrêté le 24 septembre de cette année après avoir tiré sur un joint j’ai ou mal à un côté dû poumon le cœur qui avais un rythme hyper vite les mains moites je pense que j’allai mourrir je suis allé au urgence mais ils sont rien fait j’ai passé 5h a attendre un médecin mais personne est venu du coup je suis partie dans une maison de garde à 20h c est là que j’ai pu voir un médecin qui m’a fait l’électrocardiogramme sava j’avais rien il m’a prescrit des médicaments pour le stress et aussi pour l’es douleur musculaire après ça ça n’a pas arrangé ça à continuer je ne pouvais pas courire ou simplement marche un peut plus vite sans que mon cœur s’emballe là ça fait un mois et une semaine je prend des beta bloquant depuis le 12 octobre j’ai peur j’avais jamais ou besoin de ça avant et là au repos mon cœur est de 80 à 100 bpm et si je me lève je sui a 117 bpm je passe mon temp couché peur de faire du sport et faire un avec j’ai fait une otite séreuse qui n est jamais partie d’ailleurs j’ai mal et je sens mes oreilles bouche toute la journée si je prend une grande aspiration j’ai mal à mes poumon j’ai peur d’un cancer j’ai fait une radio ras donc du coup des lundi je vais faire un scanner pour être plus sûr j’aime tellement la weed mais j’ai arrêté du jour au lendemain et depuis je suis pas bien mal de part tout bras droit angourdi jambe droite aussi FOURMILLEMENT à Bha de mon pied droit mal au articulation mal à la tête mal au dos sensation de gomflemént à la gorge douleur au thorax et le cœur qui s’enballe toute la journée peur de mourrir tout les jour j’ai du mal à respire aussi si quelle qu un ce reconnais aussi n’hésitez pas à m’écrire ça fait du bien de ne pas ce sentir seule courage à nous en vas y arrive

Alfox79 - 04/11/2024 à 23h11

Salut ce sont des effet normaux qui peuvent arriver lors d’une consommation prolongée ou d’un sevrage de cannabis
La parano de mourir
Le mal à respirer
Fourmillement et engourdissement du coter droit
Le cœur qui s’emballe
J’ai commencer à fumer à 12 ans et en 5 ans de consomation quotidienne je suis passer par des mauvaise phase comme sa ou tu est tout le temps en panique et ton corps te fais plein de frayeur mais il faus juste faire une pause et normalement tout ces symptôme la parano etc vont s’estomper petit à petit pour ma part sa a pris 3/4 mois