

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 consommait 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 appris 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 esquiver les choses qui m'habitais. 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 consommait 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 lèvres 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 arrêté il faut 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 eu mal à un côté du poumon le cœur qui avait un rythme hyper vite les mains moites je pense que j'allais mourir je suis allé à l'urgence mais ils ont rien fait j'ai passé 5h à 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'essoufflement musculaire après ça ça n'a pas arrangé ça à continuer je ne pouvais pas courir ou simplement marcher un peu plus vite sans que mon cœur s'emballer là ça fait un mois et une semaine je prends des bêta bloquants depuis le 12 octobre j'ai peur j'avais jamais eu besoin de ça avant et là au repos mon cœur est de 80 à 100 bpm et si je me lève je suis à 117 bpm je passe mon temps couché peur de faire du sport et faire un peu avec j'ai fait une otite séreuse qui n'est jamais partie d'ailleurs j'ai mal et je sens mes oreilles bouillir toute la journée si je prends une grande aspiration j'ai mal à mes poumons j'ai peur d'un cancer j'ai fait une radio rassurant donc du coup des lundis 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 partout tout bras droit engourdi jambe droite aussi FOURMILLEMENT à l'arrière de mon pied droit mal à l'articulation mal à la tête mal au dos sensation de gonflement à la gorge douleur au thorax et le cœur qui s'emballer toute la journée peur de mourir tout le jour j'ai du mal à respirer aussi si quelle que un ce reconnait aussi n'hésitez pas à m'écrire ça fait du bien de ne pas se sentir seule courage à nous en vas y arriver

Alfox79 - 04/11/2024 à 23h11

Salut ce sont des effets 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 côté droit

Le cœur qui s'emballer

J'ai commencé à fumer à 12 ans et en 5 ans de consommation quotidienne je suis passé par des mauvaises phases comme ça où tu es tout le temps en panique et ton corps te fait plein de frayeur mais il faut juste faire une pause et normalement tous ces symptômes la parano etc vont s'estomper petit à petit pour ma part ça a pris 3/4 mois