© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabique

Par Gwopman Postée le 04/12/2024 17:30

> Bonjour j'ai 19 ans et j'ai fumé du shit pendant 3 mois puis j'ai fait une pause de 4 mois sans problème mais j'ai repris dernièrement en octobre mais là je fumais beaucoup plus que la première fois (5 joints minimum par jour) . Le vendredi dernier j'ai fumé et j'ai fait une tachycardie. Depuis lors j'ai arrêté mais j'ai des brûlures dans la poitrine, des pointes au cœur et des grosses crises de panique (j'ai l'impression d'étouffer et que mon cœur va s'arrêter). J'ai fait 2 electro cardiogrammes mais les médecins disent que le problème ne vient pas de mon cœur . Le problème c'est que dès que je perds mon souffle ou que mon cœur s'emballe je panique et il bat encore plus et je manque encore plus d'air . J'ai parfois des sensations de ne pas être conscient(les sons paraissent lointains) ou que je vais m'évanouir Quelqu'un est déjà passé par là et peut me donner des petits conseils ?Ps: j'ai pas de manque ou d'envie de fumer mais juste je sens que je vais creuver au point même où j'ai peur de m'endormir la nuit et que mon cœur s'arrête . Merci d'avance .

Mise en ligne le 10/12/2024

Bonjour,

Vous pensiez certainement adresser votre message sur le forum de discussions. Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s'adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d'exposer votre situation sur le forum des discussions et échanger avec d'autres internautes, nous vous transmettons le lien dédié en bas de page.

Toutefois, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre situation.

Visiblement vous avez fait ce qui est communément appelé un bad trip.

Il se traduit souvent par un malaise physique ou psychique lié à la consommation de cannabis. Les manifestations de ce malaise sont diverses et varient d'un individu à l'autre (tachycardie, transpiration, vertiges, nausées, forte anxiété, voire panique, etc.).

Il s’agit d’une intoxication au THC (substance active du cannabis) générant une forte angoisse et une grande peur. Cela peut rendre cet événement traumatisant. En résumé, c’est une crise d’angoisse sous substance.

Il s’agit de prendre en considération non seulement la nature du produit consommé (concentration en taux de THC) mais aussi d’être vigilant à l’état physique, psychologique et émotionnel au moment de la consommation. La fatigue, les contrariétés, les soucis, le stress peuvent avoir une influence négative sur les effets du cannabis et favoriser ce type d’expérience.

Même des consommateurs réguliers peuvent y être confrontés tôt ou tard.

Vous avez bien fait d’effectuer des examens médicaux pour écarter toute autre piste éventuelle. C’est ce qui nous amène à penser qu’il s’agit bien d’un malaise sous substance.

Etant donné que vous avez assimilé l’expérience de la tachycardie à cet épisode, vous êtes désormais très anxieux lorsque vous éprouvez des sensations similaires.

La difficulté est que cela vous conditionne à revivre une crise d’angoisse, bien que les effets du cannabis n’agissent plus. La peur que cela suscite, favorise et mobilise une hypervigilance et appelle à reproduire le même malaise. C’est un cercle vicieux, il va être important que vous puissiez remettre cet épisode à sa juste place, c’est-à-dire, ponctuel et passé pour le dépasser.

Tentez de vous apaiser et d’occuper vos pensées au travers d’activités qui détourneront le souvenir et la crainte vis-à-vis de ce malaise. Privilégiez des activités relaxantes, balades, cinéma, séries, voir du monde, vous reposer, lire, etc. Du moment que cela vous fait du bien et vous éloigne des pensées inquiétantes, c’est parfait.

Néanmoins, si vous vous sentez en difficulté, vous pouvez en parler avec des proches de confiance ou encore des professionnels de santé (médecin, addictologue). Vous nous indiquer vivre à Fès, par conséquent ne disposons pas d’un annuaire spécialisé, mais même un psychologue pourrait vous aider afin de surmonter cette étape.

Pour plus d’informations sur le bad trip et les effets secondaires en lien avec la consommation de cannabis, nous vous joignons en bas de page un article issu du site internet et notre fiche produit "cannabis".

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 01 70 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de l’étranger) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- Bad trip cannabis