© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage au cannabis

Par Gwopman Posté le 26/12/2024 à 05h06

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 .

4 réponses

Moderateur - 30/12/2024 à 15h50

Bonjour Gwopman,

Vous êtes entré dans un cercle vicieux où des symptômes dus à la consommation de cannabis ont commencé à vous faire paniquer et à focaliser votre attention. En focalisant votre attention vous "sur-interprétez" ce qui se passe et cela augmente votre stress, donc votre tension artérielle, donc cela a un impact sur votre rythme cardiaque et vous paniquez encore plus, etc.

Pour vous en sortir nous vous conseillons d'être moins à l'écoute du moindre symptôme qui se passe dans votre corps. C'est plus facile à dire qu'à faire mais vous y arriverez progressivement d'une part en vous raisonnant, d'autre part en apprenant à vous relaxer. Apprenez à contrôler votre respiration en faisant des respirations profondes (une dizaine) quand cela vous arrive tout en laissant couler ce qui vous fait paniquer. Essayez de le traverser et d'y attacher le moins d'importance possible car vous n'êtes pas en train de "mourir" ni de devenir fou. Vous êtes surtout victime de crises anxieuses.

Sur internet vous trouverez facilement des vidéos et des pistes audio pour vous apprendre à vous relaxer, à méditer, à faire de la "cohérence cardiaque" ou autre. Pratiquez et cela vous aidera à maîtriser ce qui arrive. Encore une fois essayez de ne pas y attacher d'importance car les médecins vous ont confirmé que vous n'aviez pas de maladie cardiaque. C'est donc essentiellement dans votre tête que cela se passe. C'est du stress qui s'auto-alimente.

Courage, cela va passer. En revanche ne consommez plus de cannabis car vous y êtes trop sensible et les

causes provoquant les mêmes effets celui-ci ne vous calmera pas. Au contraire il provoquera plus de crises encore.

Cordialement,

le modérateur.

Gwopman - 18/01/2025 à 03h52

Bonsoir désolé du retard j’avais pas vu votre message . Ça va mieux depuis j’ai été voir une psychiatre qui m’a prescrit de l’anxiol(un benzodiazepine) et un antidépresseur pour un mois et demi . Je dois la revoir dans 1 semaine probablement pour un arret progressif du traitement . Merci pour vos conseils mais je dois vraiment plus jamais fumer de cannabis ?

Tsahdolf - 27/01/2025 à 13h36

Salut Gwopman

J’ai 24 ans, et je suis à 18 jours de sevrage après seulement 7 mois de consommation (d’un truc très très concentré en THC)

Tu as fumé moins que moi, pendant une période plus courte, et sur quelque chose de moins concentré, donc je dirais que ton cerveau est particulièrement sensible au cannabis.

Si tu souhaites un jour en reprendre, je te conseille de contrôler surtout la qualité de ce que tu prends, car le shit n’est en général jamais bon, et de ne jamais le faire seul.
Mais dans tous les cas, sache que le cannabis, ça fait des trucs différent chez tout le monde, et énormément de gens vivent très bien et heureux sans en prendre. Il faut que tu fasses le calcul de ce que ça peut t’apporter par rapport à ce que ça peut te coûter, car je doute que tu aies envie de revivre le sevrage (je suis dedans et je pense que je ne reprendrai jamais la consommation que j’ai pu avoir, et qu’il s’écoulera de nombreuses années avant que j’ose tirer sur un joint)

En tout cas courage, j’espère que ça se passe bien et que ton traitement t’aide !

Gwopman - 28/01/2025 à 22h00

Salut Tsahdolf

Oui je pense que tu as raison sur le fait que je sois sensible au cannabis , ma psy me l’a dit aussi récemment . Le problème c’est que je fais mes études au Maroc alors j’avais que du shit le plus souvent (souvent très concentré en thc) mais j’ai toujours eu l’impression qu’il n’était pas de bonne qualité . Bref en ce moment ça fait presque que 2 mois que je n’en ai pas fumer mais je suis en sevrage du benzodiazepine que ma psy m’avait prescrit pour le trouble de l’anxiété . Je peux te dire que c’est 10 fois pires alors qu’elle a juste réduit la dose de moitié depuis 2 jours . J’ai déjà des douleurs atroces aux membres et muscles , des démangeaisons et fourmillements sur toute la peau bref la totale.je me retrouve avec 2 sevrages pour le prix d’un .

Courage à toi aussi j’aurai aimé ne jamais touché à ses benzo et faire mon sevrage à la dure comme la première fois .