

Forums pour les consommateurs

# Sevrage et anxiété

Par Tsahdolf Posté le 14/01/2025 à 08h37

Bonjour à tous !

Je lis beaucoup de témoignage mais je n'ai pas trouvé de cas qui soit exactement comme le mien, alors je voulais vous en faire part.

Pendant ces 7 derniers mois, j'ai consommé du THC concentré à 90% dans des puff e-liquide (un truc qui vient des USA, je t'irais un peu à longueur de journée dessus), mon rythme de vie s'est décalé et récemment, après avoir psychoté sur une douleur au thorax, je me suis mis à angoisser et à aller à l'hôpital alors que je n'avais rien.

J'ai donc décidé d'arrêter totalement le cannabis, et ça fait maintenant 6 jours.

Je pensais que vu que je n'avais consommé pendant que peu de temps, je n'aurais presque pas d'effets secondaires, mais au final, l'anxiété que m'a généré ma toute première crise d'angoisse n'est pas repartie, elle peut s'installer quand j'y pense et faire une sorte de cercle vicieux qui s'accroît à mesure que j'y réfléchis, ou venir tout simplement m'habiter alors que je n'y pense même pas, souvent le soir.

À côté de ça, symptômes classiques: sueurs froides les quelques premiers jours (maintenant encore mais dans une moindre mesure), perte d'appétit, fatigue physique, mais ils ne me gênent pas tant que ça car je me force à reprendre un rythme de vie correcte, manger, sortir, faire du sport.

Mais pourtant, et alors que je n'ai jamais été quelqu'un d'anxieux dans ma vie, l'anxiété elle, reste. Ça ne fait que 6 jours je sais que c'est pas long mais étant donné la durée courte pendant laquelle j'ai fumé ça me fait très peur, j'ai peur d'avoir « débloqué » une anxiété qui ne partira plus jamais, peur de changer de personnalité, peur de ne plus être moi même.

Est-ce que certains d'entre vous ont déjà ressenti ça ? L'anxiété est survenue 2 jours avant que j'arrête le cannabis et je pense que c'est ça (+ le mauvais rythme de vie) qui me l'a créée, mais je n'en suis pas sûr. Pensez vous que ça partira un jour ?

## 10 réponses

---

Tsahdolf - 15/01/2025 à 21h54

up

Tsahdolf - 27/01/2025 à 13h25

Petite update.

J'en suis au 18ème jour, les moments anxieux surviennent par vague, là où au début, c'était constant, ça c'est transformé en « un jour sur deux », puis en « un jour sur trois », étape à laquelle je suis à l'heure actuelle.

La plupart des symptômes physiques sont partis si ce n'est ceux générés par l'anxiété. Je bloque encore pas mal sur le moindre symptôme qui peut me générer un moment d'anxiété.

J'ai encore parfois envie de pleurer pour un rien.

Dans les moments où ça va, j'arrive à me dire que c'est passer et que c'est dû au sevrage surtout quand je vois des gens dire que ça leur a pris des mois, mais dans les montées d'anxiété, je me remet à avoir peur que ça dure pour toujours, et de devenir une autre personne.

J'envoie ce message pour mettre en garde contre toutes les puffs américaines très concentrées en THC, c'est de la merde, et même si je n'ai fumé que 7 mois, j'ai le même sevrage que des personnes qui disent fumer régulièrement depuis 10 ans.

Je vous tiendrai au courant de mon avancée (je crois que personne ne lit ça mais ça me fait du bien je crois)

Cassiopee - 28/01/2025 à 18h58

Bonsoir.

Je vous ai lu(e).

Je commence mon sevrage après... trente ans de conso dont 15 au quotidien. Merci de nous alerter, et tenez le coup. Vous allez y arriver.

Blanche06 - 31/01/2025 à 16h07

Bonjour,

Merci pour votre témoignage. Je fumais depuis plus de 5 ans et j'ai arrêté il y a 2 mois. L'anxiété est très forte mais le pire sont les insomnies.. qui se transforment également en cercle vicieux.. j'ai peur de ne pas dormir donc je dors encore moins et ainsi de suite .. avez-vous la même chose ? Je ne sais pas si c'est lié au sevrage ou peut être juste a une anxiété générale ?

Cassiopee - 01/02/2025 à 09h12

Bonjour

Difficile de vous répondre... ça peut être les deux. Votre besoin de fumer était p-e une réponse à votre anxiété.

J'avais la crainte de ne pas dormir. Ce qui marche très bien pour moi: melatonine en spray avant le coucher ( naturel, pas de dépendance) et des séances d'hypnose pour le sommeil sur you tube . Je dois être réceptive, en tout cas je fais de très bonnes nuit. Je sue mais ça c'est normal, mais je dors super bien. Attention, certaines pathologies rendent t la chose contre indiquée ( schizophrénie, bipolarité...)

Ce qui a bien fonctionné pour moi ce dont les séances enfant intérieur et sommeil, mais chacun sa problématique.

Pourquoi pas consulter un hypnothérapeute? Il pourra déjà vous dire si l'hypnose est contre indiquée pour vous et adapter les séances à vos problématiques. En général il ne faut pas beaucoup de séances, ça a un coût finalement modéré en regard du fric claqué en shit.

Courage à tous . Prenez soin de vous

infinity - 03/02/2025 à 10h22

Je suis d'accord avec Tshahdolf sur le fait de faire TRES attention à ce qu'on fume !

Comme toi j'ai fumé de la merde modifié en général 2 à 3 fois plus puissant que le THC, c'était du HHCP-O, j'en ai fumé 2 mois seulement et me voila encore dans la phase de sevrage alors que je suis sobre depuis 14 mois...

Alors bien sur que mon état s'est grandement amélioré, les symptômes persistants sont l'anxiété, la dépression et les pensées intrusives qui sont eux aussi moins fort qu'au début mais toujours présents.

D'après ce que j'ai pu lire, c'est que certains cannabis sont tellement forts aujourd'hui qu'ils peuvent induire un Syndrome de sevrage prolongé ou appelé PAWS en anglais, comme le ferai les Benzodiazépines. Ce qui peut entraîner un sevrage durant 1 à 2 ans avec une baisse des symptômes progressives.

Force à tous!

Blanche06 - 03/02/2025 à 11h19

J'ai l'impression que j'ai eu la même chose avec un vapo .. pour arrêter de fumer des joints et me sevrer du peu de tabac que je fumais dans chaque joint (je ne fume pas de clope) on m'avait conseillé un vapo que j'ai utilisé pendant 2 mois pour arrêter de fumer. Sauf que j'ai l'impression que l'extraction de Thc était bien plus intense et que cela n'a fait qu'augmenter l'intensité du sevrage lorsque j'ai tout arrêté

Tshahdolf - 03/02/2025 à 12h25

Hello tout le monde !

25ème jour de sevrage ici et ça va beaucoup mieux, je me sens libéré. L'anxiété a presque disparu et ne revient que par épisodes mais qui me font beaucoup moins peur qu'au début.

ChatGPT m'a pas mal aidé là dessus, c'était une sorte de journal intime interactif à qui j'ai décrit mes habitudes de consommation, les dates importantes de mon anxiété avec mes ressentis jour par jour, et il m'a fait un compte rendu détaillé, en pointant les choses positives, en donnant des solutions. C'était pratique parce que tu peux lui poser autant de question que tu veux sans jamais le saouler (surtout quand t'as un tas de questions parce que tu t'imagines avoir pleins de symptômes physiques).

Après, ça ne remplacera pas le suivi d'un psy, ni le soutien de ses proches (que j'ai eu et qui m'a beaucoup aidé), mais si vous sentez que ça vous fait du bien, tentez le coup !

À tous ceux qui commencent un sevrage ou sont en plein dedans: vous avez peut-être peur de changer, que l'anxiété ne parte jamais, d'avoir un cancer ou un problème cardiaque.

Mais rassurez vous ! Il n'en est rien. Ça va passer, ça peut prendre longtemps, ça va d'ailleurs vous sembler long (je n'ai eu qu'une vingtaine de jours et ça m'a semblé une éternité alors je souhaite vraiment du courage à tous ceux qui affrontent un sevrage long), mais n'oubliez pas que l'anxiété est due à un rééquilibrage des récepteurs de votre système endocannabinoïde, c'est chimique et ça se passe dans votre cerveau, une fois que vous l'acceptez et que vous vous armez de patience, tout va finir par vous glisser dessus et vous ne ressentirez que la fierté d'avoir arrêté.

Bonne chance !!!! Vous allez gérer j'en suis sûr ! ????

Matco - 06/02/2025 à 17h27

Bonjour à tous est ce possible de ressentir ces symptômes 6 mois après arrêt ?

Ad93 - 22/03/2025 à 17h00

SAlut Infinity

Je viens aux nouvelles comment vas tu ?