

Forums pour les consommateurs

# Arrêt cannabis depuis 6 mois, oppression à la poitrine

Par ben75 Posté le 29/09/2025 à 07h44

Bonjour à tous,

j'ai bientôt 50 ans, je consomme du cannabis depuis mon adolescence avec des arrêts ici et là mais cette plante a toujours plus ou moins accompagné ma vie.

J'ai arrêté ma consommation il y a 6 mois maintenant, sans arrêt progressif, et depuis bientôt 3 mois, j'ai en plus des effets de sevrage connus comme l'anxiété, les crises d'angoisse, les idées noires (très noires parfois), j'ai donc en plus de ces désagréments une oppression à la poitrine, j'ai besoin de prendre de grandes inspirations régulièrement car j'ai l'impression d'étouffer.

Je souhaitais savoir si d'autres membres ici présentaient ce même symptôme, même après plusieurs mois.

Je ne veux pas prendre d'anti-dépresseurs, j'ai découvert les huiles essentielles récemment et certaines m'apaisent et m'aident à tenir le coup mais c'est très, très dur.

Merci d'avance pour vos retour  
ben

## 2 réponses

---

Moderateur - 02/10/2025 à 08h13

Bonjour Ben75,

Personne ne vous a répondu pour l'instant mais je peux vous dire que oui, ce symptôme d'oppression existe pour certains anciens gros consommateurs notamment. Il est lié à l'anxiété/vos crises d'angoisse notamment. Cela peut durer jusqu'à un an environ mais à un moment donné il y aura une amélioration.

Comment travaillez-vous la gestion de vos crises d'angoisse ? Nous vous recommandons de vous atteler à pratiquer régulièrement la relaxation, la cohérence cardiaque et/ou la méditation. Vous pouvez aussi avoir recours à certaines thérapies (sophrologues, réflexologues, acupuncture, ...) pour essayer de soulager le poids de l'anxiété et de l'angoisse qui pèse sur vos épaules. Progressivement il devrait y avoir des améliorations mais elles viendront plus vite si vous êtes proactif à ce sujet.

Courage,

le modérateur.

ben75 - 03/10/2025 à 09h54

Bonjour,

merci beaucoup pour votre réponse, j'ai découvert les huiles essentielles récemment, moi qui suis hypersensible, je suis très sensible aux émotions comme l'anxiété mais d'un autre côté je le suis aussi en ce qui concerne les effets des plantes. Ça m'aide pas mal, tout du moins à ne plus avoir d'idées vraiment noires... Je vais aussi me renseigner sur la cohérence cardiaque merci.  
Oui je vois que les effets d'anxiété peuvent durer très longtemps, c'est un long chemin de reconstruction que j'arpente.

merci encore  
ben