

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis, anxiété

Par Taspv Posté le 21/04/2026 à 07h41

Bonjour,

J'ai arrêté de fumer du cannabis il y a un mois. J'ai 46 ans, j'ai fumé pendant 30 ans au quotidien, on va dire 15 ans en intensif (douilles plusieurs fois par jour), puis depuis 10-15 ans juste un joint le soir.

Je suis anxieux depuis toujours. J'ai déjà fait une grosse dépression il y a 20 ans, et à l'époque je n'avais arrêté de fumer que deux mois.

Cette fois, j'ai décidé d'arrêter parce que je traverse une mauvaise période : trouble anxieux généralisé, phobies (agoraphobie, phobie sociale). On m'a aussi parlé d'hypersensibilité.

Je ne sais pas si le cannabis a provoqué tout ça, mais en tout cas, dans les périodes où je ne vais pas bien, il amplifie clairement mes crises d'angoisse. Donc cette fois j'ai arrêté à un moment où ça n'allait déjà pas du tout.

Sauf que depuis, je ne vais pas mieux. C'est même pire : je n'arrive plus à sortir de chez moi, encore moins qu'avant et toute interaction sociale me stress.

Pourtant, sur le papier, j'ai tout pour être heureux : une femme, un enfant (il est grand il a 20 ans), j'ai eu une enfance normale. Je n'ai aucune raison de ne pas être bien, et ça rend les choses encore plus culpabilisantes.

Je suis suivi depuis deux mois par un psychiatre et je vais commencer une thérapie avec une psychologue spécialisée en TCC. Mais je ne sais même pas si je vais réussir à aller au rendez-vous. Tout me stresse, tout m'angoisse. Je suis dans un état de fébrilité et d'agitation permanente.

Je ne sais pas quelle part joue le sevrage dans tout ça, puisque j'étais déjà comme ça avant... c'est juste de pire en pire.

Bizarrement, niveau sommeil ça va : je dors. Il faut dire que le psy m'a prescrit du Valium pour mon anxiété, donc ça aide sûrement. Par contre, je fais plein de rêves, plein de cauchemars. J'ai l'impression que mon sommeil n'est pas du tout récupérateur.

J'ai envie de fumer tous les soirs, mais je ne le fais pas. J'ai l'impression que ça ne s'arrêtera jamais. J'avais déjà arrêté une fois pendant 6 mois, mais j'étais dans une période bien meilleure. Là, je suis en anxiété extrême, en hypervigilance comme dit le psy. Et bizarrement, je ne suis même pas vraiment en dépression : j'ai encore des envies, mais mon corps est épuisé.

Je n'arrive pas à faire la part des choses. Je ne sais pas si c'est le sevrage qui m'épuise, si c'est mon TAG et mes phobies que je traîne depuis des années, ou simplement l'accumulation de 30 ans d'angoisse. J'ai l'impression que mon corps est en saturation.

Je me demande aussi si le Valium ne me fatigue pas encore plus, ou s'il m'aide vraiment... sûrement un peu des deux. J'ai l'impression que tout se mélange et que ça déborde.

J'essaie quand même de faire des efforts : marcher un peu, bouger. J'ai même acheté un tapis exprès parce que j'étais très sédentaire. Je ne faisais rien, pas de sport, rien du tout. J'ai envie d'aller mieux, mais mon corps ne suit pas. Je suis épuisé.

Évidemment, le psy me dit que c'est passager, que ça va revenir petit à petit. Mais quand ça dure, on n'en voit pas le bout. Et comme j'ai presque toujours été anxieux, aussi loin que je m'en souviens, j'ai du mal à imaginer que ça puisse vraiment changer.

J'ai ces phobies depuis l'adolescence. Je n'en suis jamais vraiment sorti. Il y a des hauts et des bas, des périodes où je gère mieux, où j'arrive à faire des choses... mais là, je suis dans un vrai creux. Et j'ai

l'impression que ça ne s'arrêtera jamais, quoi que je fasse.

C'est dur de positiver.

Au départ, je ne voulais pas prendre de Valium, ça me faisait peur. J'ai toujours eu du Xanax, mais seulement ponctuellement, en cas de crise. Je pouvais rester deux mois sans en prendre, puis en prendre plusieurs fois sur une semaine si les crises s'enchaînaient.

Mais là, avec l'intensité actuelle, le psychiatre m'a dit de prendre le Valium tous les jours, pas juste ponctuellement, pour faire redescendre la tension nerveuse. Que c'était provisoire, mais nécessaire.

Je compte beaucoup sur la psychologue et la TCC... en espérant que j'arriverai à y aller.

Je ne pars jamais en vacances. J'ai raté plein de choses dans ma vie à cause de ça.

Désolé, c'est un peu décousu, mais j'écris comme ça vient.

J'ai vraiment l'impression que mon corps dit stop. Je me répète, mais je suis épuisé. Fatigué d'être fatigué.

On m'a dit qu'il fallait "reconfigurer" le cerveau, en quelque sorte. Je suis quelqu'un de très négatif, très pessimiste, toujours imaginer le pire, mais il paraît que ça peut changer. La TCC est censée m'aider

là-dessus, c'est pour ça que j'y mets beaucoup d'espoir... même si je sens que ça va être long. Très long.

Après autant d'années à fonctionner comme ça, j'avoue que j'ai du mal à y croire.

Bref... je vais m'arrêter là. Ça part dans tous les sens haha.