

# Sevrage Cannabis après 1 an de fumette intensive

Par Profil supprimé Posté le 09/08/2018 à 10h31

Bonjour, j'ai 29 ans, je n'avais jamais fumé de cigarette, bu qq fois de l'alcool ou fumer la chicha occasionnellement mais c tout. j'ai commencé à fumer il y a 1 an à peu près du cannabis, 3-4 join par soir. J'ai décidé d'arrêté il y a 2 mois de ça, 15jrs apres cet arret j'ai fait une crise d'angoisse: impossible de dormir, stress, pb pr respirer,... je fais de l'hypertension en plus du coup j'pensais que j'allais avoir un soucis au coeur. Aux urgences on m'a dit que ce n'était que du stress et de l'anxiété (mais qu'il fallait que je soigne cette hypertension aussi). Depuis j'ai refumé 1 seule et unique fois (il y a 1 mois) mais j'ai cet état d'anxiété qui me rend hipocondriyaque, stressé, irritable, et qui me fait parfois avoir des crises de panique (persuadé que je vais mourir, je débarque aux urgences en leur disant que jv faire un AVC.... alrs que j'ai rien en dehors de ma tension pr laquelle je me soigne). Savez-vous combien de temps cet état peut durer? En prenant en compte que je ne fume pas depuis des années.. le pire c'est que cela ne me manque absolument pas, j'ai mis qq temps à comprendre que cet anxiété et tous ces symptômes venaient de ce sevrage car cela ne me manquait pas (mm si j'y prenais bcp de plaisir et que j'avais sur la fin tendance à organiser ma vie autour de ça, j'ai tjrs eu l'impression que j'avais le contrôle et que j'pouvais arrêter comme je le voulais et quand je le voulais). Merci pour vos réponses (pr compléter, j'ai passé tous les examens médicaux possible quasiment et en dehors de mon hypertension tout va bien). Mon généraliste m'a prescrit du xanax, ça m'aide un peu pr encaisser ces crises de paniques et pr trouver un peu le sommeil.

## 1 réponse

---

Profil supprimé - 13/08/2018 à 22h16

Bonjour Smazo, mais pourquoi tu as commencé à fumer ? Est ce qu'il s'est passé quelque chose dans ta vie ? Tu es stress ?

Je fume moi même du cannabis car je suis quelqu'un de nature angoissée et avec peu de confiance depuis quelques années peut être même que je le suis à cause de ça..?! Bref, je suis en ce moment en début de sevrage. J'ai eu une sale période en 2011 où cela a déclenché des crises d'angoisses bien carabinées, dont à l'époque je n'avais pas fait le rapprochement et qui m'ont rendue hypocondriaque à souhait... Alors que je n'avais rien, urgences, analyses et tout le toutim! Ça me le faisait quand je n'en fumais pas sur plusieurs jours ou quand j'en abusais. Palpitations, hypertension... Un médecin m'avait prescrit des anxiolytiques, mais après la 1ère prise, j'ai stoppé le traitement. Ça aussi c'est vraiment pas top et les effets ne présageaient rien de good. J'ai fini par comprendre d'où ça venait et je me suis éloignée des gens avec qui j'en consommais...bon j'ai repris plus tard (j'avais stoppé 2 ans) et j'ai fait pareil et ainsi de suite, jusqu'à ce que je me rende compte que je me suis débarrassée de tout le monde! En gros, j'apprends à reconstruire mon entourage et à virer Marie-Jeanne. Il y a des gens à qui ça ne fait quasi rien de fumer, ils gardent un entourage varié, ils sortent,

ont une bonne confiance en eux(d'apparence), n'ont pas de problèmes de santé (dans l'immédiat), ne font pas de crises d'angoisse, et il y les autres... NOUS. La question est "Que peux tu faire pour te sentir mieux" car au final, tu es novice dans la consommation quand même !