

Vos questions / nos réponses

# Arret du cannabis après 1 an + hypocondrie et anxiété

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/08/2018 11:30

Bonjour, dsl d'avance pr la longueur des messages mais je prefere etre le plus precis possible. J'ai 29 ans et j'ai commencé à fumer du cannabis/shit et parfois weed depuis 1 an à peu près, à hauteur de 4 join par jour (le soir et avant de dormir). Avant ça je n'avais jamais tester/pris de drogue, seulement qq verres de whiskey avec des amis lors de soirée mais c r vraiment 1 ou 2 fois par mois maximum. Ne pensant pas etre dependant et prenant ça comme une petite gourmandise (sentiment renforcé par le fait que bcp de gens fument) je ne me suis jamais posé la question de « dependance ». J'ai decide d'arreter vers le 15 mai (pour raisons spirituelles). Encore une fois je ne ressentais aucun manque, juste une petite envie de fumer et nostalgie de ces bons moments sous fumette, mais vraiment rien de grave je ne le vivais pas super mal. Mais c'est là que les soucis ont commencé pr moi, une quinzaine de jours apres le debut de mon « sevrage », j'ai fait une crise d'angoisse. Un soir, je n'arrivais pas à trouver le sommeil, persuadé que si je m'endormais, j'allais m'arreter de respirer. Je fais donc nuit blanche et decide d'aller prendre ma tension chez ma mere au petit matin (nous avons tous une tension relativement haute dans la famille et mes parents sont hypertendus + traitement) et là je trouve un chiffre super haut à cause de mon stress et de ma nuit blanche + mes chiffres standard qui sont généralement un peu élevé. En voyant ça, je fais un malaise: douleur au niveau du sternum, impossibilité de respirer, membres qui tremblent... je vais aux urgences ou a part une tension très élevée ils ne trouvent rien. Ensuite je fais une serie d'examen (cardiologue qui me diagnostique comme hypertendu et me donne un traitement, fibroscopie,...) RAS à part cette hypertension. Mais depuis j'ai des troubles paniques, pas quotidien mais presque. Des états de très hauts stress (la nuit parfois, en pleine journée aussi) parfois semblable à de l'hypoglycémie, ou je vais aux urgences en disant que je suis en train de faire un AVC (je ne sais pas si c l'état de stress mais les symptômes migraines + membre engourdi font surface lors de ces crises) et où on me dit qu'a part ma tension un peu haute et pr laquelle je suis traité, je n'ai rien. C'est de l'angoisse. J'ai retourné le pb dans tous les sens et recemment un jour je me suis demandé si ce n'était pas l'arrêt du cannabis qui avait causé tout ça? Je n'y avais jamais pensé, dans mon esprit je ne fumais pas depuis très longtemps et jn'étais pas trop addict mais je ne vois rien d'autre qui pourrait causer cet état d'hypocondrie. J'ai peur de refaire du sport, craignant un risque cardiaque avec ma tension (alors que j'ai passé un test d'effort avec le cardiologue et tout est OK), j'ai peur de sortir en public et d'avoir à nouveau une crise, le soir j'ai du mal à m'endormir craignant de ne plus me réveiller ou de faire un AVC dans mon sommeil, bref je suis devenu la reine des pleureuses (à ma décharge, le traitement pour l'hypertension que je prenais n'arrangeait rien avec ses effets secondaires dépressifs, bouffées de chaleur, migraine, etc.. je suis en train d'en changer) alors que j'ai tjs été quelqu'un de normal et assez sociable. J'ai refumé 1 pétard 1 fois depuis ma crise c'était il y a 1 mois à peu près (jai dailleurs fait une ptite crise d'angoisse), et avant ça encore une fois je n'avais pas fumé depuis 1 mois et demi. Cet état d'hypocondrie et d'anxiété (+ irritabilité, problème de concentration,...) mêlé à ces crises d'angoisses quasi quotidienne est-il à

mettre en relation avec l'arrêt de cette drogue, et surtout en sort-on au bout d'un moment? Merci d'avance pour votre/vos rep.

---

## Mise en ligne le 10/08/2018

Bonjour,

A notre connaissance, la consommation de cannabis ne peut pas provoquer à elle seule les troubles que vous décrivez. Il n'est néanmoins pas rare que des consommateurs ressentent des angoisses plus ou moins fortes à l'arrêt de la consommation.

Ces angoisses étaient souvent présentes avant le début de la consommation mais étaient moins présentes, voire faibles. La consommation sert souvent à masquer le problème. Malheureusement, une angoisse qui n'est pas prise en compte, qui n'est pas analysée, élaborée, a peu de chance de disparaître et peut même grossir, cachée par le voile de la consommation. Il est donc possible que le cannabis vous ait empêché de repérer cette anxiété et donc de la prendre en charge. Mais il n'en est pas la cause.

Vous demandez si « on en sort un jour ». Vous nous semblez emprunter le bon chemin pour cela : vous avez compris qu'il s'agissait d'angoisse et êtes en quête de sens. Ce n'est certes pas un chemin dénué de difficultés mais il est le seul qui vous assure un jour « d'en sortir ».

Avez-vous déjà pensé à consulter pour être aidé ? Si ce n'est pas le cas, vous pouvez rencontrer un psychologue, en libéral ou dans un centre d'addictologie (CSAPA) pour en parler. Vous trouverez des adresses de CSAPA sur notre site internet, rubrique « Adresses utiles ». L'accueil y est confidentiel et gratuit.

Nous espérons avoir répondu le plus clairement possible à vos questions. N'hésitez pas si besoin à nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8 h à 2 h).

Prenez bien soin de vous,

Cordialement,

---