© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je vis très mal mon arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 12/01/2019 à 18h20

J’ai 24 ans je fumais de l’herbe depuis mes 17 ans et régulièrement depuis mes 20 ans, minimum 2/3 pétards par jour.(de plus en plus chargé) finalement je consomais jusqu’a 10g semaine.

Je suis pâtissière alors j’ai beaucoup de temps à tuer l’après midi vu que je finit mon taf vers midi. Je bosses beaucoup et je fumais pour m’assommer et dormir. De nature anxieuse, j’ai beaucoup de responsabilités au travail le pétard m’aidait a oublier.

Ce 25 décembre dernier après un gros j. de shit fumé très rapidement je suis allée me couché (pour reprendre le travail à 4h le lendemain) c’est là que mon cœur c’est emballé comme jamais, j’avais des fourmillements, des tremblements, des sueurs, comme jamais j’en avait eu. Tout cela a duré 1h30, j’ai cru que j’allais y passer ... vivant seule chez moi j’ai dû appeler sos médecin vers 2h du matin.
Depuis cette soirée, c’est comme si mon cerveau était dégouté aucune envie de reprendre. Je n’ai d’ailleur pas refumé depuis (bientôt 3 semaines) .

Cependant si je n’ai pas d’altération au niveau comportemental, je suis physiquement très mal:
Extrême fatigue musculaire, crise d’angoisse, mal dans les muscles et articulations, sentiment que mon cerveau a un train de retard, vision trouble, frissons, fourmillements, je dors très mal ... bref je me sens vraiment bizarre.
Cela dure depuis bientôt 3 semaines, j’ai consulté un cardiologue, un ophtalmologue, un généraliste avec bilan sanguin et RAS ... je suis à deux doigts d’aller faire un IRM cérébral....
Ces sensations sont quotidiennes même si elles n’apparaissent pas toute la journée.

Le médecin m’a prescrit du xanax 0,25g mais j’en ai pris la moitié d’un l’autre soir et je l’ai mal vécu... même symptômes que pour mon bad du 25 en bc plus court puis je me suis endormie.

J'aurais aimé savoir si d’autres personnes ont vécu une situation similaire lors de leur arrêt du Cannabis ? Si ça avait était aussi long? Si c’est dans ma tête x) ?
Je me pose énormément de questions et j’avoue que ça ne m’aide pas à aller mieux.

Merci

1 réponse

Profil supprimé - 15/02/2019 à 17h11

Salut je viens de voir ton post et j'ai vécu un peu la même chose que toi sauf que moi je ne bosse pas donc dur dur de ne pas se torturer l'esprit tout un tas de questions et de pensées qui fusent . .. Bref j'ai décidé d'arrêter de fumer en décembre 2018. A ce jour je n'ai pas repris mais j'ai eu tout un tas de symptômes : nausées, vomissement, cauchemars, stress, sueur à gogo, fourmillements, angoisse, plus aucune envie, aucun goût et surtout de belles insomnies pendant quelques jours. Le sommeil étant pour moi important car réparateur je stressais. Je suis allé passer un tas d'examens et r.a.s partout (trouble anxieux). On m'a.prescrit du Xanax j'en ai pris 1 et j'ai arrêté car j'ai mal réagis... du coup, je suis allé voir mon médecin qui m'a prescrit du Valium pour dormir et me détendre. J'en ai pris durant 3 semaines par période genre 1 semaine j'en prenais ça allait et 1 nuit a pas dormir et je repartais sur quelques jour etc. Puis j'ai mal réagis j'ai décidé il y a 11 jours de ne plus rien prendre du tout. Du coup, même à petites doses il a fallu faire un sevrage du diazepam que j'aurais préféré ne pas prendre ... (je déconseille les medocs). J'ai 2-3 réveils la nuit avec la galère de se rendormir. Je me dis qu'avec le temps je finirai par retrouver un sommeil.de qualité ... J'essaie d'aller marcher 1h tous les jours (même si c'est pas suffisant c'est déjà ça ... je sais pas.comment m'occuper) pour avoir une bonne fatigue et ne pas penser à tout ça. Par moment ça va et par moment boff ça fait presque 2 mois et moi c'est mon cycle de sommeil qui a du mal a se refaire. C'est surement ce qui me stresse le plus mais de ouf .. C'est peut-être long moi j'ai consommé pendant 8 ans ...

Tes symptômes sont ceux du sevrage après y a aussi le mental qui y joue, je te déconseille de regarder les trucs sur Internet car ça alimente tes craintes et ça t'aidera pas à avancer et a ne plus y penser... c'est dur de sortir de ça mais quand on l'a fait on est fier ! Tu en est où ? ça s'est arrangé de ton coté ? Tu dors comment ? As-tu toujours ce stress et angoisse ?
J'espère que tu t'en sors !!