VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE CANNABIS 3 MOIS

Par Boubou223 Postée le 11/10/2022 12:56

Bonjour à vous Je voulais vous poser une question J'ai 24 ans et depuis mais 14 ans je fumais du cannabis / shit / Space cake Depuis maintenant 3 mois je suis en sevrage de cannabis après avoir fumer pendant 15 ans au début c'était le week end et pendant 5 je pouvais fumer 5/10 joint par jour surtout le week end Je commence à me sentir mieux mais a des moments j'ai des sorte de mini crise d'angoisse avec de la tachycardie je voulais savoir si c'était normal ? Si vous savez quand les symptômes vont disparaître Merci pour votre réponse

---

Mise en ligne le 12/10/2022

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre démarche d'arrêt. Vous pouvez être fier de ce que vous avez accompli, et des efforts que vous avez déployés pour vous détacher de quelque chose qui vous accompagnait depuis une dizaine d'années.

Il est possible que l'anxiété et la tachycardie soient des "résidus" du sevrage (certains effets peuvent persister, selon la durée de consommation). Il est également possible qu'elles soient le signe d'un terrain anxieux, qui aurait été camouflé par la consommation de cannabis.

Nous vous conseillons de repérer les moments où cela se produit, en essayant de repérer ce qui se passe dans votre corps, et d'analyser le contexte dans lequel cela se produit, par exemple. Cela permettrait d'identifier ce qui peut générer ces troubles, et ce qui pourrait vous permettre de les anticiper ou de les court-circuiter (techniques de respiration, en parler à quelqu'un-e, prendre l'air...).

Si cela perdure, il vous est possible de vous rapprocher d'un-e psychologue par exemple ou d'un autre professionnel de l'aide, afin d'évoquer cette anxiété latente.

Bien cordialement,

L'équipe de Drogues Info Service.