

Forums pour les consommateurs

## Mon deuxième sevrage cannabis

Par Timw73 Posté le 27/05/2019 à 00h15

Bonsoir à tous,

Je tiens à partager mon expériences de sevrage au cannabis avec vous car j'ai moi même pendant des heures et des heures cherché à me reconnaître dans vos témoignages.

J'ai 22 ans et je fume quotidiennement depuis mes 16 ans. En janvier 2018 j'ai commencé à ressentir de nouvelles sensations très bizarres et très angoissantes, physiques et psychiques (Vertiges, coeur qui battais fort, spasmes à l'endormissement, sensation d'anxiété..). En février 2018, le 03, j'ai un déclic : j'arrête de fumer. Un petit trop brutalement je pense ..

2 jours après, le drame, bras gauche engourdi, douleurs dans la poitrine et dans le dos côté gauche, pour être honnête avec vous j'me suis vu mourrir et j'ai vu ma vie défilée. Étant donné les nombreux problème de coeur dans ma famille, j'ai directement pensé à l'infarctus. Ma copine m'amène d'urgence à l'hôpital et après divers examens et discussions avec le médecin, sa conclusion est sans faille : j'étais en manque de THC et ça m'a déclenché une CRISE D'ANGOISSE, Ah la fameuse ..

Grosse claque que j'ai pris dans la gueule. J'ai été mis sous Xanax pendant 2 semaines, le principes était simple : dès que je ne me sens pas bien, hop un cachet. Et ça m'a énormément aidé car pendant 2 semaines j'étais en guerre avec mon corps (toujours les mêmes symptôme, coeur qui bat fort, spasme en m'endormant, sensation de vertige, déprime, idées noires, etc etc). Passé ces 2 semaines, incroyable comment j'avais changé, je me suis découvert une autre personne, j'étais motivé, je ne m'ennuyais jamais, j'étais Souriant et productif. Bref, au maximum de ma personne. Et c'était le bonheur pendant 6 mois.

Au bout de 6 mois, étant vraiment revivifié je me suis dis « allez je sais me contrôler maintenant, je peux refumer de temps en temps » .. DE TEMPS EN TEMPS ? Aujourd'hui ça fait 9 mois que je suis retomber dedans, et je refume environ 5/6 joins par jours, je suis redevenu une loque, un déchet.

Pas grave, le joins de trop, hop hop hop remotivé a stopper tout ça. Et je vais vous dire une chose : **LES SYMPTÔMES DU SEVRAGE SONT DE NOUVEAUX LES MÊMES**. Sauf que j'ai plus de recule face à eux et que je les gère bien mieux que la première fois.

Pour conclure, je tiens énormément à vous rassurer, à te rassurer toi qui également a des douleurs au coeur, à du mal à t'endormir, à parfois même du mal à respirer. À toi qui te sens presque partir et tourner de l'œil quand tu es dans ton lit seul face à toi même, pris de bouffée de chaleur, de crise d'angoisse. Toi qui a sans arrêt cette voix dans ta tête qui te dit « attends, t'es en train de mourrir là, c'est chaud ». Rassures toi, tout ira mieux d'ici quelque semaine, et dis toi bien que **OUI, C'EST LA FAUTE AU CANNABIS**.

Au bout de mon deuxième sevrage je peux réellement te le confirmer, tout va rentrer dans l'ordre d'ici quelque semaines, et tiens le coup car cela en vaux la chandelle. Tu va devenir un homme bien meilleur, et

pour être totalement franc avec toi, je suis en train d'écrire ce texte car cela m'aide à me rassurer moi-même.

Bon courage et prépare toi à redevenir quelqu'un.

Amicalement, Fab

## 15 réponses

---

toto13 - 27/05/2019 à 22h54

Salut , j'ai un peu le meme parcours que toi , deuxieme sevrage aussi pour ma part est mes symptomes sont surtout de la cancerophobie , toi c'est les infarctus , moi les cancers , et mon cerveau est assez malsain parce qu'il creer pas mal de douleurs au quel je trouve pas de reponses ou des auxquels j'en trouve sur les vieux forum claqués de doctissimo et tout , meme en y etant preparer j'ai un peu du mal a le vivre quand meme....

Timw73 - 28/05/2019 à 11h53

Salut, très content d'avoir des retours sur mon témoignage.

Les symptômes on est d'accords que tu les as uniquement lors du sevrage ?

Si c'est le cas, je pense personnellement que c'est tout dans la tête et qu'il faut vraiment se le dire et les accepter.

Après, si vraiment t'as des doutes, un petit passage à l'hôpital peut être vraiment rassurant et répondre à tes questions.

Courage à toi on va y arriver

toto13 - 28/05/2019 à 15h03

Oui je pense toute ces questions je me les posais pas avant d'arreter de fumer , parfois y a toujours un moment ou je me creer des symptome et ou la crise d'angoisse est presque inevitable...helas

Mais j'y crois (y)

Timw73 - 28/05/2019 à 15h14

Je pense qu'il se passe plus ou moins la même chose pour toute personne en sevrage. C'est quand même un choc assez brutal pour le corps et surtout le cerveau, mais rassurons nous : on est tous dans le même combat. D'ici quelque semaine on en rigolera

Krilou - 08/06/2019 à 16h51

Salut à vous !

J'entame mon sevrage depuis 5 jours ( Et je ressent déjà la différence ) .

j'ai commencé à fumer lorsque mon père est décédé ( ça fait maintenant 13 ans qu'il n'est plus parmi nous ) .

Je fumais en moyen 6 à 14 joint par jours ( ça dépendait de mes finances )

J'ai eu tout les symptômes les 3 premiers jour , je suis donc allé voir mon médecin traitant pour qu'il me prescrit un médicament pour dormir car je dormais au maximum 3h par nuit ( je le prend 30 minutes avant dormir et se ne sont pas des somnifères ) et j'ai l'impression que j'ai juste le manque qui reviens de temps en temps .

J'ai aussi une grosse envie de vomir quand je sens l'odeur du cannabis , Est-ce normal ?

j'ai aussi l'impression que par rapport à ce que j'ai pu lire sur ce forum , mon sevrage se passe assez facilement

Courage à vous !

Timw73 - 10/06/2019 à 07h39

C'est tout a ton honneur !

Au moins l'odeur ne te donne pas envie d'y replonger

J'espère que ton sevrage se passera aussi bien dans le long terme car certaine personnes ressentent ces symptômes 2 a 3 semaines maximum après l'arrêt total !

Tiens nous au courant si jamais tu as besoin dans les jours qui arrivent et surtout TIENS LE COUP !

Toltz - 18/06/2019 à 18h51

Je vis une situation similaire, je fumais environ 2-3 joints par jour, le soir, depuis une dizaine d'années (j'ai 30 ans), au début, c'était récréatif, avec les copains, puis, c'est devenu un produit de détente que je consommait seul devant un petit film ou en écoutant de la musique. Jusqu'à ce qu'il devienne nécessaire (le petit joint du soir comme récompense d'une journée de taf bien remplie). J'avais déjà arrêté à plusieurs reprises pendant certaines périodes et, à part quelques troubles du sommeil, je n'avais jamais rien senti d'alarmant. Jusqu'à Il y a 15 jours, un soir, brutalement, alors que je fumais, j'ai fait ce que je ne savais pas encore être une crise d'angoisse (tachycardie, frissons, douleurs dans les articulations, sentiment de perdre totalement le contrôle, agitation... bref, comme si la mort venait sonner à la porte). Cela a duré une vingtaine de minutes. Les jours suivants, j'ai enterré le problème et continué à fumer. Et il y a 10 jours, lors d'un barbecue avec des amis, après 2/3 lattes sur un joint, rebelote, avec une montée progressive cette fois. Je me suis esquivé de la fête et il m'a fallu 3h, quasi en position PLS, pour m'en remettre. De là, j'ai décidé de tout arrêter. Depuis, j'ai fait d'autres crises d'angoisse, mon médecin m'a prescrit de l'alprazolam (équivalent xanax) que je me refuse à prendre mais que j'aime avoir sur moi pour me rassurer. Depuis que j'ai arrêté, je dois dire que ce qui est le plus dur, c'est de reprendre goût à la vie, de se contenter des plaisirs simples, d'apprécier la routine. J'ai du mal à me lever le matin, à me motiver à faire des choses, à avoir des projets... un peu comme si je faisais une dépression. J'ai toujours régulièrement des douleurs dans les articulations, des maux de tête ou une grande fatigue, et je me sens anxieux, fragile. Le pire aussi, c'est qu'on somatise : par exemple, les symptômes d'une crise d'angoisse sont exactement les mêmes au début que ceux de la sclérose en plaques. Pour éliminer toutes causes organiques, j'ai passé un bilan sanguin (bons résultats) et doit passer d'ici 5 semaines un IRM. Je suis toujours anxieux aujourd'hui, il faut dire que cela ne fait que 10 jours à peine que j'ai tout arrêté. Pour ne rien cacher, j'espère vraiment que ce que je traverse est lié à mon sevrage et que je vais me rétablir...

laz33 - 11/09/2019 à 17h59

Toltz je suis exactement comme toi tiens moi au courant pour tes resultats d IRM j'ai peur d'une sclérose en plaque aussi

May318 - 07/10/2019 à 08h48

Bonjour, j'ai 20 ans et étant en sevrage aussi depuis maintenant 7 semaines j'ai toujours ces symptômes (nausée, fatigue, angoisse, douleur dans la poitrine, bras gauche, douleurs musculaires...) après un bad trip j'ai arrêté brutalement ma consommation (1 bedo chaque soir depuis 1 an) il y a deux jours je me suis rendu à l'hôpital, inquiète de ressentir encore tout ça et j'avais surtout peur de faire une crise cardiaque ou un infarctus... depuis je vis dans cette peur en continu et la peur de m'endormir m'envahit aussi... quelqu'un a-t-il déjà vécu cela ? Merci pour ceux qui m'aideront à comprendre

ric\_80000 - 10/10/2019 à 12h19

Bonjour à tous ,

J'ai comme l'impression que mon parcours ressemble de près aux vôtres.

J'ai cessé de fumer canna et clope (20 années de dépendance ) et depuis palpitation cardiaque sueurs froides vertiges nausées et vomissements ainsi que tremblements.

Plusieurs voyages aux urgences et malheureusement le cœur s'était calmé avant les analyses donc rien de révélé.

Je ne suis pas rassuré de retrouver chez vous les mêmes symptômes que les miens mais comme le médecin me l'a dit tu ne vas pas mourir d'une crise de manque.

Faut-il encore qu'il puisse me garantir que c'est bien une crise de manque , chose qu'aucun médecin n'a pu faire.

Depuis le 26/09 j'ai arrêté tout ça sans substituts et là je teste le xanax pour palier aux crises car les douleurs à gauche sont inquiétantes pour moi et génèrent de l'angoisse et donc accélèrent mes palpitations .

J'ai accepté d'être un accro à cette bonne vieille plante appréciée , chose qui n'a pas toujours été le cas.

Accepté aussi d'être accro à cette bonne vieille cigarette que je mets dans ma bouche depuis plus de 25 ans .

Par contre j'en suis totalement dégoûté et c'est ce qui m'a forcé à arrêter.

Le sevrage est très difficile pour moi et j'en suis même arrivé à me faire livrer mes courses pour ne pas sortir de chez moi et repasser par la case bureau de tabac ou pote qui me ferait fumer.

Et oui j'ai remarqué que mes "amis" étaient plus prompts à me faire fumer plutôt qu'à m'aider.

Alors je fais un tri dans mes relations et je suis vraiment déçu de mes amis qui me disent sans cesse que tes symptômes partiront.

Bon courage à tous et bravo à ceux qui s'accrochent

Merci Timw pour ton témoignage et encouragements

Max2max - 03/05/2020 à 09h27

Bonjour Timw73,

Je tiens tout d'abord à te remercier pour ton témoignage, il m'est bien utile car je suis en sevrage depuis 2 semaines après 8 ans de consommation à raison d'une quinzaine de joints par jours, j'entame la troisième semaine, au début ça allait, puis du mal à dormir, réveil en sueur, crise d'angoisses, mal aux poumons, pointe au cœur, du mal à respirer fin un peu tout ce que tu décris, nervosité aussi. La première semaine pour un rien j'avais des idées noires. Maintenant ces symptômes ont quasiment disparu, sauf que j'ai des douleurs articulaires et musculaires monstrueuses, ce qui me provoque des angoisses, mais grâce à ton témoignage je réalise que mon corps me réclame simplement sa dose, cela me rassure car c'est pesant la sensation de mal être que le manque provoque. Sinon je vois déjà des améliorations, c'est un peu comme si je changeais de vision, je fais bcp plus attention à ce qui m'entoure, je suis plus heureux au réveil, je me sens plus fort, j'ai retrouvé l'appétit, j'ai bcp moins la flemme, et je commence à me projeter, j'espère que tu as tenu ton deuxième sevrage c'est une belle cochonnerie que l'on consommait. On ne s'en rend compte qu'à l'arrêt en redécouvrant ce que cette substance nous enlève. Et je te redis merci pour ton témoignage il va m'aider dans ma démarche.

Max

Xazltan - 23/05/2020 à 00h20

Bonjour,

Je veux moi aussi ajouter mon expérience aux autres...

Je fumais des joints depuis l'âge de 14 ans... Sans exagération mais je dirais que ça allait de 3 à 5 joints par jour.

J'en ai 34 et cela faisait donc 20 ans que je fumais.

Un soir j'ai fait un bad trip je suis quelqu'un de très anxieux c'était le début du corona virus et je cogitais beaucoup sur les symptômes espérant ne rien avoir.

J'ai mon cœur qui a commencé à battre et ça m'a angoisse et j'ai vraiment été mal pendant 1h je devais rester coucher et le plus bouger.

Je sors d'un accident de voiture assez grave que j'ai eu il y a 6 mois une dame conduisait en sens inverse sur l'autoroute et nous a percute de plein fouet ma compagne moi et mon fils de 2 ans.

Depuis ce bad trip j'ai arrêté de fumer totalement clope et joint.

Cela a entraîné des insomnies et des grosses crises d'angoisses alors que je n'avais jamais eu cela avant.

Ici ça va faire deux mois j'ai souvent le bras gauche engourdi des pointes dans le cœur des fois envie de vomir surtout le soir.

J'ai toujours mal quelque part alors que j'étais en super santé avant cela. J'ai fait une prise de sang qui est bonne également et du à tout cela j'ai pris rendez vous chez un cardiologue sur je vais voir en septembre.

Je ne peux pas m'empêcher de penser à ces sensations que je ressens.

Je me dis que après 2 mois le sevrage du cannabis et de la clope doit être fini et je me demande à quoi sont dus tous ces maux... Et ça me fait vraiment peur...depuis l'accident je suis toujours anxieux et stressé je sais que ça peut jouer sur le corps mais à ce point là..

J'espère que quelqu'un pourra me rassurer par rapport à tout cela...

Mam's73 - 23/07/2020 à 15h12

Bonjour Timw73 , ton message est très rassurant , je suis dans le même cas que toi j'ai arrêté de fumer net le 6 Juin , j'ai refumé quelques taffes le 19 juin suite à ça grosse crise d'angoisse depuis j'ai le coeur qui bat fort et tachycardie toute la journée c'est insupportable et surtout très flippant mon médecin me dit que c'est le sevrage mais je trouve que c'est super long .. combien de temps après tes symptômes du coeur ce sont-ils arrêtés ?

Nono21 - 23/10/2020 à 16h58

Bonjour à tous, ton témoignage me rassure énormément, voilà presque 2 semaines que j'ai arrêté le cannabis et mes symptômes sont à peu près identiques, au début je pensais vraiment en mourir en plus avec ce corona je flippais vraiment beaucoup.. J'ai 20 ans ça fait 4 ans que je fumais tout les jours (4-7 voir plus) joints par jours. J'ai pris rendez-vous au médecin pour me rassurer et on m'a diagnostiqué de la névralgie intercostale. Donc que l'anxiété prenait tout mon magnésium et que les petits nerfs des muscles n'étaient pas bien alimentés ce qui provoque les douleurs dans le haut du corps. Comme toi, sensation du coeur qui bat fort et à un rythme anormal, pointe des deux côtés du thorax, douleurs dans les bras, et pour la première fois aujourd'hui des douleurs au niveau du cou et des cervicales. Étant anxieux de base je vous avoue que même après être rassuré par vos témoignages et mon médecin, mon stress a énormément vu est impossible à redescendre. À tel point que régulièrement j'ai envie de pleurer ou même pour des choses absurdes, pour des émissions tristes etc.. Alors que de base je ne suis pas du tout sentimentale. Ce qui m'inquiète le plus c'est de savoir si tout ça aura une fin. Et si oui combien de temps ça peut durer..

Etanie14 - 26/10/2020 à 11h49

Bonjour !

Moi ça fait 10 ans que je fume 5 joints/jour. Et comme j'en ai eu plus qu'assez de ne rien faire de mes journées (même le ménage ne se fait pas tout seul) j'ai pris la décision d'arrêter. J'ai donc depuis 1 an entamé des recherches sur le sevrage tout en continuant de fumer.

On m'a forcé à l'arrêt en me suçant mon permis de conduire cet été, de quoi avoir une motivation de plus x)

Selon vos témoignages, j'ai l'impression que tout le monde s'attend à ce que 1 semaine suffise pour ne plus ressentir le manque. Seulement c'est faux ! la première semaine est la plus difficile, pas l'unique. Certaines personnes peuvent ressentir le manque pendant plusieurs mois, ou se prendre quelques symptômes après 1 ou 2 ans.

Perso j'en suis au 2e jour d'arrêt, et pour le moment je vais bien. Pas de palpitations ni de douleurs particulières, juste une belle insomnie

Un réel problème (qu'il soit cardiaque ou autres) est un souci qui se répète régulièrement ou reste plusieurs jours (donc mesurable par les médecins) ce qui est l'inverse du manque.

Le manque physique est dû au tabac, peut-être que fumer une simple cigarette lorsque vous subissez ces

symptômes peut vous aider. Si c'est le cas, alors il s'agit uniquement du manque de nicotine et pas d'une maladie qui a sagement attendu que vous arrêtiez de consommer pour se manifester. Faites le test, ça peut vous rassurer

Sinon, vous pouvez passer au CBD, réputé pour ses propriétés anti-inflammatoires qui peuvent vous aider pour les douleurs et anxiolytiques pour gérer vos angoisses. Il en existe sous pleins de formes : huile, e-liquide, fleurs, résine, bonbons, cookies, brownies, baumes, capsules à avaler ... à vous de choisir ! Si vous tentez, dites moi si ça vous a aidé ^^

Courage à tous, on s'en sortira bien vivants !