

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

## 10 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 cancerphobie , 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

