© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

arret cannabis suite a 20 années de dependance

Par Profil supprimé Posté le 28/09/2019 à 09h26

Bonjour à tous ,
Depuis que j'ai 15 ans je fume du cannabis et depuis mes 12 ans la cigarette. Aujourd'hui j'ai 39 ans et tout un tas de troubles de santé qui s'accumulent depuis 5 à 6 ans . J'ai donc décider d'arrêter de fumer et je ne fumes plus depuis le 26/09.

Je peux vous dire que ces 3jours et surtout les 2 nuits qui ont suivis ont été terribles. Sueurs froides , transpirations , insomnies ...palpitations cardiaque avec des fréquences jusqu'à 120 au moindre geste .. descendre un étage ou le monter , m'habiller , prendre une douche , me faire a manger etc....bref je suis même aller a l'hôpital car je commençais à ressentir des douleurs a gauche du coté du cœur et en faites tout ces troubles sont liés au stress qui est généré par le manque car les médecins n'ont rien trouvé et pour qu'ils cherchent vraiment une autre cause je ne leur ai pas dit tout de suite que je fumais du cannabis et que j'étais en sevrage....

Une chose troublante ce sont des glaires marrons et collants que je recrache avec difficultés de mes poumons depuis ce 2eme jour sans fumée dans le corps , en forçant l'expectoration que je ressent quand ça gratte en gorge. j.bref, apparemment ce serait du goudron collé dans mes bronches qui se décolle et s'expulse..tant mieux et j'espère que personne d'autre n'a ce goudron car c'est très inquiétant. Voilà je voulais partagé mon expérience et aussi me vider le cœur (avant les poumons) .

Aujourd'hui , j'ai ressenti comme un malaise dans tout le corps , je me suis mis a trembler , je n'avais plus de force du tout j'ai réussi a monter dans ma chambre pour aller m'allonger et arriver là alors que tout mon corps se tordait, je ne pensais qu'à une chose : fumer un joint. J'ai donc pris quelques bouffées et dans les minutes qui ont suivis je me suis senti beaucoup mieux. Et oui j'ai encore un paquet et un peu de conse à la maison que j'ai gardé car tant que je n'ai pas de clope en poche j'ai toujours paniqué alors que si j'achète le paquet même sans fumer je ne panique plus.
Voilà je pense aussi que je psychote beaucoup. Avec tout ces troubles je crains un peu les effets du manque . 3 jours et 2 nuits sans fumer et déjà je recommence....j'ai pris quelques bouffés en sevrage (c'est ce que je me dis) mais il est clair que je ne sors plus de chez moi jusqu'à ce que je sois sevré.

Je perds mon boulot a chaque fois a cause de cette dépendance , soit par mon mauvais comportement (absence injustifiés , retard repetés) soit parce que les différents employeurs se rendaient compte que je fumes au quotidien et ce , dés 8h00 du matin . De ce fait , je deviens une personne à ne pas garder ou a virer à la moindre occasion. Le pire c'est qu'a part ça j'ai toujours assuré niveau boulot et on me dit toujours : - tu bosses bien mais ton comportement n'est pas acceptable. alors que le même comportement à été accepté pour d'autres (qui n 'arrivaient pas défoncé a 8h00 du matin).

Je partage mon ressenti ici car je vis seul et de ce fait je n'ai personne à qui en parler
hormis mon médecin traitant.
Je fumais 10 joints par jours avec en plus une bonne dizaine de clope depuis plus de 10 ans à ce rythme . Et

là ces 3 derniers jours j''ai fumé quelques bouffées (de trop) le 3eme jour (aujourd'hui) sur un joint qui est encore dans le cendrier (que je ne comptes pas finir aujourd'hui mais plutôt sur plusieurs jours quelques bouffées si grosse crise de manque).

Si vous pouvez témoigner de votre expérience a l'arrêt même si je sais que toute personne et toute dépendance est différente et ressent les choses differemment. Votre epxerience me semble etre un appui pour moi et d'autres personnes .

Merci

178 réponses

Profil supprimé - 30/09/2019 à 10h52

Bien le bonjour ric je te comprends très bien je suis dans la même situation que toi je vis seul et n'ai que des petits boulots non régulier... J'en suis à mon 6e mois sans rien toucher et j'avoue que ça ne va pas mieux j'envie les gens qui disent retrouver la forme et leurs envies le plus dur etant de ne pas sombrer dans la dépression surtout quand on est seul. Je ne sais pas si c'est un bon conseil mais à t'as placé je ne garderai rien à la maison on sait tous comment ça finit en général les premiers temps sont vraiment super dur mais une fois passé on retrouve le sommeil enfin à peu près. Essaie de voir un médecin et si tu peux parles en à tes proches tu vas traverser une épreuve très dure et il te faudra toute l'aide possible. Je te souhaite de réussir il paraît que le bonheur est au bout du tunnel courage !

Profil supprimé - 01/10/2019 à 21h24

Bonjour Nono38 et Merci pour les encouragements.

Alors je suis toujours accroché et je suis retourné à lhopital pour un nouveau malaise ,vertiges ,sueurs sur tout le corps et surtout douleurs à l'épaule.
Effectivement mon cœur s'est emballé et les médecins disent que le coeur va bien et que cela est dû au manque.
Ils m'ont conseillé de mettre des patchs et d'après eux ,le pire qu'il puisse m'arriver c'est de faire un syncope et d'abîmer mon cœur si le phénomène de sevrage dure trop longtemps en multipliant les syncopes et les haut-régime bas-régime du cœur .

Je me suis puisque le risque d'abîmer mon cœur c'est surtout d'être au repos pendant que le cœur bat à 120 par minute et que ça ne dure que quelques minutes puis retombe et reprends je me suis dit que si je cours pendant qu'il bat au moins il va rester à fond pendant que je cours et ensuite redescendre quand j'arrêterais .

Alors ce matin vers 11h00 : Hop un coup de sueurs tranquille devant la élé et coeur à 100-110 par minute j'ai chaussé mes baskets et hop course à pied .
Et c'est vrai que le coeur ne s'emballe pas plus et même redescend après 7 ou 8 minutes de course quand le souffle commence à être celui de la course .Alors j'ai courur presque 20 minutes et une fois arrivé chez moi le temps de refroidir et de prendre ma douche le cœur était revenu à 70-75 par minute. je nai pas eu d'autre attaques ensuite juste des douleurs à la poitrine peut être du à la course.mais ce soir rebelote 110-120 battements minute mais je suis trop crevé pour aller courir encore surtout a 23h....je profite pour te répondre avec le cœur à 120 qui tape très fort en espérant ne pas faire de syncope...lol...

Je suis plus que motivé et les médecins m'ont garantie que aucune personne n'etait morte de sevrage de nicotine ou canna .....Donc si je ne risque pas la mort j'ai envie de dire c'est pas la mort de faire quelques syncopes et de se réveiller a l'hopital de temps en temps .Malgré tout, je ris jaune car c'est quand même très bouleversant .

Et toi comment s'est passé ton sevrage ?
Quelle durée le sevrage pour quelle durée de consommation ?

Profil supprimé - 02/10/2019 à 08h49

Bonjour à tous ,

quelques nouvelles.....Je me sens beaucoup mieux au niveau de la respiration , du goût et je trouve que le peu que j'arrive à dormir est très reposant et récupérateur car je me sens carrément moins vaseux au réveil. Avant je restais au moins 5 ou 10 minutes allongé à m'étirer alors que hier et aujourd'hui j'ai presque sauté du lit gentiment et avec les yeux bien ouverts

Par contre , les malaises m'inquiètent de plus en plus . Avec la course d'hier j'ai les jambes engourdis aujourd'hui et depuis le réveil ce matin mon cœur est à 110. J'ai beau rester allongé et respirer calmement , penser à rien juste me concentrer sur le reportage ou la musique ,je suuis allé déjeuner une bonne soupe de légume que je n'arrivais pas à apprécier avant et le café me dégoûte depuis quelques jours ainsi que le sucre et le sel. En faites je retrouve beaucoup de goût j'ai l'impression que mon sens s'est développé.

La , j'ai le cœur qui bat la chamade alors que je suis au calme depuis le réveil .Le cœur bat fort et vite s'est à dire que je le sens battre dans la gorge dans la poitrine et dans le dos.
Donc je ressens un grand positif de ne pas inhaler de fumée mais le manque de nicotine et/ou de THC est très difficile à gérer.

JE PENSE QUE JE VAIS REPRENDRE QUELQUES BOUFFÉS AUJOURD'HUI POUR calmer mes palpitations car je ne peux rien faire de la journée et je ne vais pas refaire un footing.
RDV lundi avec un cardiologue pour enregistrer le cœur 24H afin d'écarter totalement un trouble cardiaque.Sinon mon médecin me propose du Xanax (benzodiazepine) pour me détendre dit-il et de remettre les patchs.

Je n'ai pas essayé le Xanax .je vais mettre un patch aujourd'hui pour voir si ça calme le cœur.

Bon courage a ceux qui luttent comme moi pour retrouver le chemin sans clope ni defonce.

Profil supprimé - 05/10/2019 à 09h21

Salut ric non surtout ne reprends rien j'ai essayé ça a été pire ! Moi je n'ai pas eu ces palpitation mais c'est bien que tu te sois mis au sport ça ne peut que t'aider. Pour moi c'est ma vue qui a sauté je suis allé voir deux ophtalmologue qui n'ont rien trouvé et un orthoptiste qui m'a dit de faire de la rééducation donc j'espère que ça ira mieux. Pour moi rien ne s'est arrangé au contraire après 6 mois sans rien prendre j'ai finit par sombré dans une profondeur dépression et épuisé moralement et physiquement j'ai finit par me faire interné j'y ai trouvé beaucoup de soutien et tout le monde me dit que ça ira mieux je croise les doigts ! Après 13 ans de conso j'ai enfin lâché plus jamais je n'y retoucherai. Surtout accroche toi et au besoin fais toi aidé on a la chance d'avoir des programmes pour ça en France alors profites en courage et bonne chance !

Profil supprimé - 10/10/2019 à 09h06

Merci Nono38 pour ton partage et tes mots qui m'apportent reconfort et comble mon esprit et un peu de mon temps.
Je ne sors plus de chez moi . Mon coeur continue de palpiter sans raison . Je me leve le matin je prends le petit-dejeuner et hop ....100 pulsations minute.
Hier je suis allé encore à l'opital pour un nouveau malaise.
Alors j'ai l'impression que je ne m'en sortirais pas . Les médecins me disent que c'est le manque.

J'ai donc attendu de faire une "crise" et j'ai fumé une clope. Rien aucun changement à part la tete qui s'est mise à tournait.

Je me suis relaxé j'ai patienté jusqu'à une nouvelle "crise" et là j'ai fumé un joint . Rien.Aucun changement sur les pulsations toujours en chamade. Par contre , j'étais complètement défoncé ce qui m'a fait dormir. Au réveil , dégoûté d'avoir fumé.La bouche sèche et pâteuse comme le lendemain d'une grosse soirée de fumette et le cerveau en compote ....Alors c'est vrai qu'il y a quelques jours j'ai fait une crise de palpitations et en fumant quelques bouffées ça m'a calmé en 10-15 minutes. Je ne peux pas dire avec certitude que ce sont les bouffées de canna qui m'ont calmé . Et oui les crises de palpitations s'arrêtent net à chaque fois . le coeur est à 100-120 et hop d'un coup il retombe à 75 et souvent avec une petite douleur a gauche sous les cotes (donc pas le coeur) .

J'ai donc patiente attendant une nouvelle crise et le soir vers 18h, rebelote le cœur en chamade. J'ai donc pris le cachet que m'a conseillé mon médecin traitant. Xanax 0.25 Mg et j'ai l'impression qu'une bonne demi-heure après j'etais plus détendu même si j'estime ne pas être tendu . Je n'ai vraiment aucun manque psychique car c'est décidé depuis longtemps que j'arrête et basta j'arrête.

Je ne comprends pas. si je suis en manque le fait de prendre ce qui me manque devrait stopper la "crise". Et chaque année , je stoppe la cigarette et le joint la journée car je pratique le jeune et ça ne m'a jamais rien fait hormis la tête qui tourne en fumant la première cigarette de la journée arrivé le soir après manger. .

Mes palpitations sont apparus suite à l'arret et les médecins disent que cela peut être une coïncidence et que mes palpitations n ont rien à voir avec le fait d'arrêter.

Ok mais en attendant , il ne trouve rien et à chaque fois qu'ils me font des analyses car je n'ai pas de palpitations à ces moments là.
Dis moi Nono38 , comment as tu fais pour te faire hospitaliser ?

Vivant seul et ayant de plus en plus de difficultés pour prendre soin de moi , j'aurais aimé me faire hospitaliser mais mon médecin traitant n'es pas d'accord et me dis que tout ces symptômes vont s'estomper avec le temps .

Merci

Profil supprimé - 13/10/2019 à 15h54

Salut ric comme je te l'ai déjà dit je ne pense pas que la rechute soit une bonne solution... Après je me rends compte que lhypocondrie est un des symptômes du manque de cannabis j'ai moi même cru à un avc ou autre et mes problèmes de vue n'arrange pas la situation j'espère que ce n'est que psychologique et que mes problèmes vont s'arranger on a pas d'autre choix que dendurer la tempête et de penser à un avenir meilleur je sais que ce n'est pas facile mais c'est le prix à payer... Moi je me suis fait interné en service psychiatrique j'ai

tenu 6 mois mais quand a chaque fois que tu ouvre les yeux il y a écrit problème en gros c'est pas facile de tenir... Ton médecin est peu limité je trouve il attend que tu craque pour comprendre la situation comme le mien... Renseigne toi auprès de t'as psychologue et accroche toi on est tous avec toi !!

Profil supprimé - 29/10/2019 à 20h33

Bonjour,

Alors voilà les nouvelles après 34 jours d arrêt . Je commence à mieux dormir et je suis surtout beaucoup moins stressé qu avant .

J'ai changé de médecin traitant et n'ai plus touché au xanax.

Par contre oui quelques rechutes de quelques taffes à chaque fois , ça m'est arrivé 3 fois en tout durant les 10 premiers jours mais je ne culpabilise pas ...je pense qu'il le fallait à ce moment là c'était un peu comme en thérapie.

Je me sens beaucoup mieux je dors mieux , j'ai économisé au moins 300 euros en clope et en fumette....je commence a sentir les bienfaits sur mon organisme en général.....que du bonheur ...
Merci Nono pour tes conseils.....

Et oui le sevrage à été très difficile surtout les 3 premières semaines....quel cauchemar....je ne refumerais pour rien au monde juste à cause du sevrage à traverser. Les pires semaines que j'ai connu depuis longtemps....

Merci encore Nono

Profil supprimé - 05/11/2019 à 00h53

Bonjour et merci de vos partages.
Ma demande peut paraître naïve mais...
[quote="ric_80000"]
Par contre oui quelques rechutes de quelques taffes à chaque fois [...] .je pense qu'il le fallait à ce moment là
[/quote]
est-ce que vous pensiez renoncer ou juste "remettre à plus tard" ou aviez-vous conscience qu'il s'agisse d'un besoin momentané ? Etait-ce à l'occasion de rencontre avec d'autres fumeurs ?

Vos écrits sont encourageants pour moi.
Bravo pour ce que vous avez accompli.

Profil supprimé - 05/11/2019 à 19h04

Bonjour Aiso et merci pour les congratulations .

Pour répondre a ta question non j'étais seul quand j'ai pris ces taffes. Je me sentais tellement mal que j'en pouvais plus. J'avais des douleurs horribles au thorax.

Je les ai pris comme une thérapie quelques taffes pour faire descendre les effets du manque et les atténuer un peu. Et ensuite au 3eme ou 4eme jour pour pouvoir dormir un peu et encore une fois reprendre des forces

pour lutter et tenir. Pour moi , je pense que cela m'a aidé mais je ne sais pas si c'est une bonne chose pour tous.

Et je fumais vraiment beaucoup et depuis trooop longtemps donc forcement le sevrage à été rude.
Cela dit ça n'a pas duré un mois donc c'est vraiment une tres bonne chose de le traverser.
Et de me rendre compte avec les désagréments du sevrage clope et canna à quel point tout ça avait une emprise sur moi , sur mes décisions sur mon temps de vie directement et indirectement etc...

Au final, je suis content d'avoir souffert un peu car ça me va bien . De subir pour les erreurs est une bonne chose de mon point de vue. Et je me sens vraiment beaucoup mieux sans pour autant me sentir être une nouvelle personne.

Et toi tu commences quand ?

Profil supprimé - 06/11/2019 à 10h49

...mon inscription sur ce forum est un début de commencement de démarrage de sevrage (qui a dit peur de l'échec ?)...
J'ai fixé une date et adapté une période favorable. J'ai besoin d'avoir certaines réponses, et les témoignages apportés ici sont enrichissant (j'espère m'en rappeler aux bons moments). Je peux être une personne rationnelle, un individu cartésien, certaines de mes peurs restent "hors de ma logique", et ces "quelques tafs pour tenir" en font partie.

Merci pour votre retour d'expérience, et pour vos partages.

Profil supprimé - 29/03/2020 à 10h14

Slt ric 80000 je suis en sevrage depuis 6 semaines et j'ai le même soucis avec mon cœur comme toi comme tu l'explique et je voudrais savoir si cela c'est calmer aussi avec le temps merci car gros fumeur pendant 20 ans je parle pas de tout les autres symptômes j'ai peur pour mon cœur merci d'avance

Profil supprimé - 30/03/2020 à 08h30

Bonjour capet,
Moi aussi j'ai des palpitations en sevrage depuis bientôt 2 semaines. Malheureusement je pense que se sont les symptômes liés au sevrage. L'anxiété crée des crises de palpitations. J'ai fumé pendant 10 ans. Je suis essoufflée de temps en temps quand je veux aller trop vite. Si tu veux te rassurer prends rdv avc un cardiologue. Moi j'ai rdv jeudi je te donnerai des nouvelles si tu veux

Profil supprimé - 30/03/2020 à 10h23

Bonjour ,

Pour répondre à Capet .....oui ça s'est calmé et pas totalement calmé à tel point que j'ai repris quelques taffes entre-deux pour calmer les effets du manque.
Ce qu'il faut travailler à mon niveau c'est la puissance intentionnelle.Qu'elle provienne d'une réflexion sur les bienfaits et méfaits ou même issue d'une peur concernant sa propre santé , c'est la force de son intention qu'il faut travailler.Enfin , il n'y a pas de méthode "unique". A chacun la sienne car nous ne sommes pas tous

égaux devant nos addictions .

Comme le conseille Sabsab75 que je salue , j'ai vu moi aussi un cardiologue et plusieurs médecins qui m'ont tous affirmés que personne dans le monde n'avait eu de problemes cardiaques suite à l'arrêt du tabac ou du cannabis ou même des 2 en même temps.Le cardiologue a placé un enregistreur durant 24h et a confirmé que tout roule coté coeur.

J'ai pu lire quelques personnes qui en arrêtant le cannabis disaient se sentir "mourir". Et il est plus qu'évident que de cesser la fume crée de la tension chez tout fumeur. A chacun son niveau .Alors je me dis que je suis en sevrage continue et j'ai accepté qu'il soit long voir très long .

Plus de 20 années de fumette en tout genre , je me dis que si le sevrage ne dure que 10 années ou moins,ce serait un ordre logique.Si dans 10 années je n'ai plus de manque et que je gère mes envies sans difficultés, je serais bien heureux d'avoir pris cette décision d'arrêter même pour un combat de plusieurs années.Un ami à qui j'ai proposé plusieurs fois de démarrer un sevrage et me repete à chaque fois le même argument: je ne veux pas me battre , je vis, je suis bien , ça me procure du plaisir etc.....

Et oui , il faut se battre contre soi même , il faut être un guerrier pour réussir .

Bon courage et bravo pour les efforts .

Profil supprimé - 30/03/2020 à 11h21

Slt sabsab75 j'ai déjà fait ces démarches électrocardiogramme prise de sang complet enzyme et radio des poumons rien a signaler comme tu le dis c'est du au crise d'angoisse et aux stress c'est juste au bout de 6 semaines j'ai toujours des symptôme et en période de confinement c'est pas le top pour ce dépenser merci pour ton message bon courage à toi au passage je fumait entre 10 a 20 bedos par jours weed ou shit mes ce sont calmé au bout de 4 semaines irritabilité insomnies cauchemar sueur froide encore un peu tout les 2 a3 jours mes c'est les crises d'angoisse et les palpitations qui sont encore là avec un essoufflement pour le moindre effort tient moi au jus pour ton rdv courage

Profil supprimé - 30/03/2020 à 11h37

Slt ric 80000 merci de m'avoir répondu aussi comme je les expliqué à sabsab75 j'ai fait tout les examens ton message me rassure et rassure mon cœur aussi je n'es pas envie de fumer mes c'est mon corps corps qui le réclame je fume toujours un peu de rouler mes beaucoup moins qu avant encore merci et bon courage
au bout de combien de temps t'es palpitations se son atténuer où disparu merci

Profil supprimé - 30/03/2020 à 15h38

Re capet. Waouh tu fumé énormément et pour cela je te félicite d'avoir réussi à arrêter de fumer (faut souffrir pour etre beau) moi je fumais max 12 grammes par moi (3-4 joints par jour) sur une période de 10 ans. Des fois je pouvais atteindre 6-7 joins par jour puis j'ai décidé de restreindre ma consommation Oui quelque symptômes on disparu pour ma part. Je pleurais pour rien . Maintenant sa va mieux je ne pleure plus lol et reprends doucement l'appétit . Après le confinement n'est pas bon pour les gens anxieux. J'ai préféré prendre rdv au cardiologue pour rassurer mon corps et mon cerveau. Il faut se battre et gagner se combat.
Re Ric je pense que tes symptômes de sevrage disparaîtront bientôt, je pense aussi que le confinement

contribue au crises d'anxiété. Là vie actuelle fait qu'on s'inquiète trop du futur. Un conseil évite de regarder les infos et fait toi des infusions a la camomille j'ai pu lire que ct un récepteur pour le cerveau

Profil supprimé - 30/03/2020 à 16h20

Ps: j'avais aussi une carence en vitamine d se qui a contribué a mes symptômes. Fatigue et vertiges et palpitations
J'étais seulement a 12 alors quil faut etre en 10 et 30

Profil supprimé - 30/03/2020 à 17h18

Re sabsab75 oui je fumait beaucoup mais cela n'impactai pas ma vie de tout les jours j'ai arrêté du à une grosse crise d'angoisse du au bedos je ne pensais pas que sa pouvais arriver vue que j'étais détendu en permanence donc les chiens ne font pas les chats gros fumeur gros symptômes et pour la camomille je suis en cure depuis 2 semaines avec rescue fleurs de bachk pour ton rendez-vous ta bien raison sa fait du bien à la tête

Profil supprimé - 30/03/2020 à 17h32

En tout cas sa fait du bien de pouvoir parler de tout sa car defois on se pose des questions mais on a pas forcément de réponse. Et la camomille fonctionne ? En tout cas merci d'avoir répondu a mes interrogations sa fait du bien de savoir l'expérience d'autres personnes dans le meme cas que moi.

Profil supprimé - 30/03/2020 à 17h55

Capet , en faites les palpitations sont partis plus d'un mois mais je fume encore quelques taffes chaque 2 ou 3 jours. Quand je reste la semaine sans fumer, ce n'est plus des palpitations que j'ai mais des picotements , des tiraillements coté coeur comme ça me le faisait en pleine palpitation.

Ce qui finit de me rassurer c'est que parfois j'ai ces memes douleurs mais du coté droit.
Douleurs intercostales ? Plausible d’après le médecin dû au stress que subit le corps et l'esprit.

Ne lâche pas , subit et attends toi à ce que ce soit de moins en moins douloureux et stressant. Pour mon cas c'est ce qui se passe .

Bon courage

Profil supprimé - 31/03/2020 à 08h17

Re Capet, moi aussi jai se point côté droit au niveau du torax jai fait une radio et rien.

Profil supprimé - 31/03/2020 à 19h05

Slt ric 80000 merci pour toutes tes réponses sa fait plaisir de discuter avec une personne qui a la même expérience que moi avec 20 année de fumaite derrière nous bon courage et encore merci je rentre dans ma 7 ème semaines en espérant que ça va ce calmer n'hésite pas à écrire si ça ne va pas en espérant que ta vie sentimentale à changer de puis si non t'inquiète après tout ça sa viendra tout seul au plaisir

Profil supprimé - 02/04/2020 à 13h33

Salut capet, jai eu mon rdv avec le cardiologue, au première abord tout va bien mais il a quand même décidé de me poser la machine pendant 24h. Je suis encore essoufflé quand je fais le moindre effort

Profil supprimé - 02/04/2020 à 16h14

Slt sabsab75 bonne nouvelle mieux vos prendre des précautions on joue pas avec son cœur tout va bien se passer moi aussi pour le moindre effort j'étais essoufflé et la sa va mieux ti à tape ti il faut prendre son mal en patience bon courage

Profil supprimé - 06/04/2020 à 07h52

Bonjour,
Félicitations pour vos décisions.
La consommation de cannabis peut masquer des problèmes psy, d'anxiété par exemple, quand le cannabis est arrêté les problèmes refont surface. Le cannabis agissait comme un médicament contre l'anxiété. L'anxiété se manifeste par des crises d'angoisse (impression que le cœur bats de plus en plus vite et que l'on va à la catastrophe) mais également par des somatisations (douleurs ou contractures non expliquées sur le plan médical - rien de visible sur les explorations des médecins). Je vous conseillerais de prendre contacte avec un psychiatre pour explorer avec lui si il existe un terrain d'anxiété. Il pourra vous prescrire des anxiolytiques le temps de compenser le sevrage et une psychothérapie sur le plus long terme pour adresser le problème s'il s'agit bien d'anxiété.
Vous souhaitant bon courage

Profil supprimé - 06/04/2020 à 10h03

Bonjour faris5. Pour ma part mon anxiété cest atténué, mon médecin m'avait donné des médocs contre l'anxiété mais j'ai évité de les prendre et de gérer mes crises. Niveau coeur tout va bien, Nivea essoufflement sa cest aussi arranger. Malheureusement avec tout se qui se passe en se moment l'anxiété est présente mm chez des personnes non fumeuses. Quelque légère palpitations mais rien de bien méchant elle s'arrête au bout de 2-3 min. Par contre toujours la bouche pâteuse de temps en temps.

Profil supprimé - 08/04/2020 à 10h17

Bonjour sabsab75 et Capet et tout le reste du forum.

Je me permets de vous écrire pour vous témoignez mon arrêt de consommation qui date de 2 semaines maintenant.

J'avais déjà arrêter début 2019 pendant 7 mois où j'avais repris pendant les vacances en soirée. Les effets de l'arrêt de ma consommation en 2019 était les suivants : grosse douleur intercostale , je suis aller chez mon ostéopathe qui m'a dit que j'avais trop d'acide dans le ventre , apres plusieurs rendez vous les douleurs au niveau des côté allait mieux. J'avais également des problèmes de digestion (ballonnement , ventre hyper gonfler des que je mangeais un peu) j'ai donc commencer une diète pour éliminer tout les aliments acide de mon alimentation en privilégiant les légumes , j'avais beaucoup de gaz dans le ventre que je n'arrivais pas a éliminer j'ai donc pris du charbon noir que j'avais acheter en pharmacie pour réduire les gaz ainsi que de l'argile verte que je prenais le matin a jeun. Au tout début j'avais également des céphalées (pointe dans la tête

) c'était dû au manque du shit. J'avais jamais arrêter de fumer depuis mes 17 ans jusqu'à mes 21 ans. 5 ans de fumette et voilà tout les effets que ça m'as provoquer. Avant d'arrêter de fumer j'allais au toilette au moins 3 fois par jour et là je n'y allait plus qu'une fois. Pour vous dire que ça joue énormément sur le transit. Après 3 mois ça commençais a allait mieux . Je revivais , je voyais la vie autrement , je m'intéressait plus aux autres , j'étais plus sociable , j'étais moins énerver. Sauf que pendant les vacances j'ai eu le malheur de reprendre . Il y'a deux semaine j'ai fais un footing des abdos etc , j'en avais pas fait depuis des années , ça m'a fais des tensions dans le dos du coup ça m'empêchait de respirer correctement , je me suis donc dit qu'il fallait que j'arrête de fumer que c'était dû à ça j'ai donc reareter la fume complètement et voilà que je souffre , le lendemain de mon arrêt
de fume lorsquee je me suis mise a manger , 30 minutes après j'avais du mal a respirer , je devais prendre de grande inspiration pour pouvoir respirer correctement, comme quand vous mangez beaucoup beaucoup et que vous arrivez plus a respirer. .. mais cela en continu , et le matin a peine réveiller c'était pareil des difficultés à respirer !!! Je suis donc allée à l'hôpital il m'ont poser les électrodes ils ont écouter mes poumons au final RAS ! J'en ai parlée à mon ostéopathe il m'a dit que j'avais trop d'acide dans le ventre il m'a donc conseiller de prendre omeprazole c'est contre les reflux gastro oesophagien. Deux jours après la prise ça allait mieux le matin j'arrive à respirer . Quand je mange j'arrive à respirer maintenant . J'ai donc recommencer une diète aux légumes en éliminant tout les aliments qui provoque de l'acide. Cette fois ci les seule effets que j'ai c'est au niveau de mon transit intestinale , je n'ai aucune irritabilité , aucunes insomnies mais que des problèmes gastrique . Je suis donc allée chez le docteur et en faite il m'a expliquer que tout ce que je subissait c'était dû au sevrage du shit , que ça allait passer et s'estomper dans les mois qui suivent , il m'a même dit que c'était pas nécessaire que je prenne le médicament contre l'acide dans l'estomac . Qu'il fallait que je me detende et que j'allais beaucoup beaucoup souffrir mais que c'était les effets du sevrage .

Voilà voilà jessaye de tenir le coup car c'est pas facile j'ai perdu du poids je n'ai pas d'appétit je dois manger des légumes c'est triste mais je tiendrais bon , je n'ai même plus envie de fumer ça me dégoûte. Surtout quand on sait a quel point ça met mal d'arrêter .

En tout cas si vous voulez parler de l'évolution de votre sevrage je suis la . ..

Profil supprimé - 08/04/2020 à 11h55

Bonjour, je fume depuis 28 ans quotidiennement, 20g/ semaines depuis 10 ans , le sevrage forcé est super dur... Des solutions pour se détendre ?

Profil supprimé - 08/04/2020 à 15h16

Salut a tous. Cela fait 3 semaines que j'ai arrêté. Pour ma part il ya des hauts et des bas. Defois je vais arriver a mangé et defois sa sera des petites quantités. Malheureusement il ya pas de remède pour moins souffrir tes syndrome vont s'atténuer au fur et a mesure. Moi aussi beaucoup de gaz je rote souvent. Par contre ne pas trop manger de légumes il faut mixer les repas. Faite vérifié aussi le taux de vitamine D car je me suis retrouvé en carence se qui ma fait développer d'autres symptômes et ma vitamine D a du mal a remonter. Après je ne fumait pas autant que vous. J'étais a 12g par mois . Jai vu le cardiologue et tout va bien, jai toujours un peu d'anxiété mais tres légère. Évitez de regarder les infos et prenez des tisanes de camomille.

Profil supprimé - 08/04/2020 à 16h42

Merci ! @sabsab75, je vais essayer la camomille alors, en espérant que ça évite la dépression.... Je suis pas bien

Profil supprimé - 08/04/2020 à 20h30

Re Sabsab75, ce matin en descendant les escaliers j'étais hyper essoufflée est ce que ça vous la fais à vous aussi ? Des essoufflement lors d'un effort.
Voilà je varie les légumes je fais des soupes je mange des fibres et ça commence a aller mieux . Je crois que le plus dur dans l'arrêt du shit c'est au niveau du transit j'espère que ça va vite passer et que je vais pouvoir remanger comme avant . Dans quel aliment trouve ton la vitamine D ?

Cordiales salutations

Profil supprimé - 09/04/2020 à 08h54

Salut pierrenantes40, moi aussi je déprimer les 2 premières semaines, je pleurais pour rien meme quand il fallait rire. Vous inquiétez pas sa va finir par passer, il faut etre entouré.

Napoli695695. J'étais beaucoup essoufflée la sava mieux sa cest passé au bout de 15j. Il me semble pour la vitamine d cest tout se qui est sardine

Profil supprimé - 09/04/2020 à 09h50

Slt Pierrenantes40 et napoli695695,

Pour répondre à Pierre moi la camomille me faisait du bien pour mes palpitations du cœur. Pour la dépression sport et jeu jeu pour penser à autre chose. Moi aussi j'ai fait de grosses crises d'angoisse qui te fait ressentir tout ton corps sur le moindre détail. Tout ça s'est calmé au bout de 8 semaines. Je fait aussi de la médiation le soir au calme cela m'a apaisé mes crise le soir pour mieux dormir. Bon courage ça va passer.

Pour répondre à napoli moi aussi pour le moindre effort j'étais essoufflé monté ou descendre les escalier prendre ma douche porter ma fille etc. Cela s'est calmé au bout de 6 semaines en faisant du sport 20 mn par jour sans se mettre mal. Mon transit commence seulement à ce remettre doucement l'appétit au bout de 3 semaines un peu près et pour les vitamines d moi j'ai taper sur le net alimentation pour sevrage de cannabis et sa te donne des solutions. Bon courage

N'hésitez pas à écrire si vous avez des questions sa fait toujours du bien à en parler au plaisir

Profil supprimé - 09/04/2020 à 16h08

Merci pour vos retours, ça fais plaisir de voir qu'on est pas seul dans cette situation!!

Est ce que vous aussi ça vous fias cette sensation de ballonnement après manger ??

Profil supprimé - 10/04/2020 à 11h26

Slt Napoli, slt capet,
Ça va mieux depuis que je me force à manger et sortir un peu. J'ai pas encore essayé la camomille, en revanche un peu de sophro pour dormir aide bien. Les ballonnements, ça n'arrête pas ! Je n'arrête pas de péter et mon transit ne ressemble à rien, j'ai même failli me chier dessus hier

Profil supprimé - 10/04/2020 à 20h30

Bravo!
Inspirant !
Première fois que je viens sur ce site c’est un signe .
Je veux arrêter j’ai roulée mes derniers joints pour me dire qu’après ça c’est fini après plusieurs tentatives bien sûre...
Je suis écœurée de fumer le cannabis que ça mène ma vie !
Les effets physiques et psychiques sont font sentir après les années et surtout dns la dernière année n’a consommation a augmentée et je comprends pas pk je suis restée accrochée depuis 20 ans !
Ça me fait du bien de vous lire !

Profil supprimé - 10/04/2020 à 21h17

Slt napoli695695 et Pierrenantes40 les ballonnements c'est des boule de stress moi c'est de la méditation que je fait le soir et le transit c'est juste un passage sa ira mieux dans plusieurs jours bon courage les gars (ptdr pour hier) ça m'est pas arrivé, moi c était plus la constipation

Profil supprimé - 11/04/2020 à 01h15

Salut pierrenantes,

Tu m'as tuer !! Moi aussi je n'arrête pas de peter c'est pas très glamour mais bon !! Faut qu'on laisse le temps a notre transit de se remettre correctement ! Le pire c'est que des que je mange j'ai le ventre gonfler !

Profil supprimé - 13/04/2020 à 10h13

Bonjour j'ai 31 ans ça fait a peu près 15 à 16 ans que je fume tous les jours sans hésitation
Ça pouvait aller de 3 joint jusqu'à 8 joint toute la journée bien sûr cela dépend des de ma journée si elle s'était bien passé ou pas c'était mon petit calmant.... ça fait un peu près 5 jours que j'ai arrêté brusquement je vais pas vous cacher que ça à cause de ma santé j'ai réussi à me faire peur tout seul bizarrement il y a 5 jours quand jai fumer mon dernier joint

Ça faisait a près un mois que j'avais commencé des petites crises d'angoisses que j'arriverai à gérer bizarrement le cannabis ne m'a pas du tout aider à les gérer au contraire jai u ma plus grosse crise d'angoisse où j'ai fini à l'hôpital après avoir fumer mon joint ya 5 jours de ca.... après une grosse discussion avec mon médecin lui-même m'a conseillé de regarder si c'était vraiment à cause de ça mes crises devenait très aigu je ne vais pas vous cacher que c'est le cas j'ai fait le joint le plus light de ma vie qui m'a déclenché en peu de temps une très grosse crise d'angoisse...
Pour vous faire bref plus de respiration et le moment ou j'ai essayé de me lever tellement que j'étais mal je me suis juste retrouvé par terre à côté de mon lit....bref le truc que j'avais apprécié pendant 15 ans et que je croyais qu'il me faisait du bien au final je le maudis il a 2 ans de ça j'avais déjà essayer d'arrêter quand j'ai appris que j'ai une sclérose en plaques malheureusement je n'avais pas réussi. Ce matin au réveil j'ai eu des petites montée de chaleur dans mon corps et des tremblement je pense que c'est dû au sevrage entre nous je vais être honnête avec vous je préfère mieux passer part ce délire de sevrage avec ses petits inconvénients que continué à bousier la santé avec ce produit.
J'espère que je vais réussir à tenir le coup j'aimerais bien avoir vaut ressenti par rapport au premier jour quand vous avez arrêté merci d'ailleurs à tous j'ai lu à peu près tout ce que vous avez écrit et cela m'a beaucoup aidée savoir quond et pas seul aide bcq

Profil supprimé - 13/04/2020 à 23h19

Bonsoir a tous , comme je vois on n est beaucoup dans le même cas , et on ce sens moins seul ! Je me présente , Aurélien 32 ans gros consommateur de cannabis ! Depuis l age de 14 , 15 ans ou j ai commencé a goûter le cannabis, je suis tomber amoureux d'abord de ce petit bout brun , puis de cette belle fleur verte qui est apparu dans m as vie ! Si j aurai pu faire un choix a l époque , je m'aurai abstenu ! Elle m as apporté que des problèmes dans m as vie ! Mais bon je ne suis pas ici pour parler de ça , mais de l arret complet du cannabis ! Ca fais déjà plusieurs fois que j aimerais sauter le pas , mais que j y arrive pas , on c ai tous l effet que nous procure d avoir du cannabis a porter de main et d être en galère pour en trouver (pénurie , manque d argent,
...) et que ça joue sur notre caractère ! Ici début du mois j ai pris 12.5G (de qualité moyenne , j habite en Belgique) que j ai fumer en 5 jours ! Heureusement qu un pote venais de finir sa récolte , je pouvais prendre max 25G ! C est que j'ai fait ! Ben me voilà à racheter aujourd'hui même , après 3 jours sans nouvelles de mes contacts ! Pour au final arriver à prendre un 5G de beu de merde qui sens le foin ! Il me reste 2G de la beu de mon pote heureusement ! Mais voilà ici je veux vraiment franchir le pas , j en n ai vraiment marre d etre dépendant du cannabis ! Ca joue sur ma santé (migraine , toujours être nerveux , changement d humeur) et pour mon portefeuille ! Comme vous l auriez constater on n est le 14 et j ai dépenser +- 260 € en weed ! Enfin voilà , après avoir lu tout les commentaires ici dessus , je vois que je suis pas seul dans le même cas et ça me réconforte dans l idée d arreter ma consommation , j espere y arriver ! Je commencerais à mon avis demain , vu que j ai encore du foin à terminer bon courage a tous !
Aurélien.
NB : désolé pour les fautes d'orthographe !

Profil supprimé - 14/04/2020 à 09h58

Slt droops et aurelien déjà toutes mes félicitations les premiers jours de sevrage sont les plus durs pour ma part j'ai dû arrêter comme toi j'ai fini à l'hôpital du à une grosse crise d'angoisse en fumant. mes symptômes je l'ai est écrit dans mes messages précédents cela c'est calmer au bout de 8 semaines maintenant je me sens un peu mieux toujours petite crise d'angoisse légère cela dépend de ma journée passé et pour ta sep vue que tu desside d'arrêter essaye le cbd je te parle en connaissance de cause ma femme la aussi et cela lui fait du bien pour les symptômes et faire du sport surtout
Bon courage à tous les deux et oui vous ferez des économies évite le foin fumé une clope

Profil supprimé - 14/04/2020 à 11h05

Bonjour et bravo à tous pour avoir pris cette décision et même pour ne serait-ce que penser à prendre cette décision.

Et oui , car le simple fait d'etre fumeur et d'imaginer d’arrêter de fumer totalement un jour est deja beaucoup. Je ne sais pas si il y a une autre chose que l'on fait dans notre vie ,qui , si l'on imaginait ne plus le consommer pourrait nous mettre dans ce même état. J'y ai réfléchi et je n'ai pas trouvé de réponse.

Vraiment , cette dépendance est malsaine. Bien plus qu'une dépendance , pour moi ça apparaît maintenant comme une entité vivante en moi qui réussit à prendre le contrôle plus ou moins sur ma personne ,mon temps , mon sourire ,mon budget ,mon travail etc.....

Et tout ça avec mon accord .
Et tout ça depuis des années.
Et tout ça malgré mon entourage et tous les autres paramètres de la joie et du plaisir de la vie .

Alors BRAVO à tous ceux qui , même si ils n'ont pas encore arrêter ou n'ont pas encore pris cette décision , y reflechissent . Car c'est la porte de sortie . Cette "entité" n"existe pas .Il n'y a que la récidive qui la fait exister . Mais malgré son inexistence , il faut "payer" les quelques plaisirs obtenus durant ces années de fumette
Et c'est là qu'on comprend vraiment l énormité d'un très mauvais crédit que l'on a laissé cumuler. Le découvert se paie très cher . Et même si la fumette n'apporte rien de physique , le paiement lui ,est trés douloureux...

Donc BRAVO à tous , et surtout ne lâchez rien .

Profil supprimé - 14/04/2020 à 12h32

Salut Capet

Merci pour ta réponse oui je pense bien que c'est les premiers jours qui est le plus difficile mais bizarrement je suis déterminé dans ma tête donc je ne lâcherai pas l'affaire j'ai hâte de pouvoir reprendre le sport correctement vu que en plus je suis un ancien basketteur professionnel LE CBD j'ai commandé justement en suisse les fameuses petite fiole a prendre en goute sous la langue tu as raison pour la sep c'est pas la première fois qu'on men parle même mon neurologue m'avait conseillé de prendre ça j'ai hâte que ça arrive je verrai bien il a juste un sacré délai d'attente à cause de tout ce qui se passe ces derniers temps mais je vais être patient

Et courage et patience à tous les gens déterminer comme moi pour essayer d'enlever cette sale habitude le THC

Profil supprimé - 15/04/2020 à 20h33

Salut a tous. Cela fait 4 semaines que j'ai arrêté de fumer. Tout mes symptômes on disparu. A part que j'ai dû mal a trouvé le sommeil. L'appétit est revenu, plus de crise d'anxiété. Des petites palpitations passagères mais vraiment très légères, je ne suis plus essoufflée. Au debut je roté beaucoup et maintenant cest les gaz. Comme on dit vaut mieux que sa sorte part devant plutôt que par derrière mais c'est pas grave au moins mon copain dort tôt. Bon courage a tous et merci d'avoir été présent et a l'écoute. Je reviendrai voir si tout le monde va bien.
Droops la détermination est le meilleur des remèdes .
Pierrenantes faut bien que sa sorte donc tkt sa finira par passer

Profil supprimé - 16/04/2020 à 08h15

Bonjour à tous, je cherche la motivation pour arrêter de fumer et de vous lire me motive et m angoisse: J ai 45a, je fume depuis 30a tout les jours essentiellement de la résine. 50g par mois environ. D'ici 1 semaine je n aurais plus rien et avec le confinement les prix sont devenus prohibitifs. C est la bonne occasion d arrêter même si j ai toujours bien géré ma conso avec ma vie sociale et professionnelle. J ai des enfants et j aimerais connaitre mes petits enfants. C est essentiellement pour ça que j aimerais arrêter. Je ne fume pas la clope mais je crains de m y mettre pour palier au manque. Rien que de penser à arrêter m angoisse déjà..... J espère avoir la détermination suffisante mais n en suis pas sur, rien n est joué.... Merci pour les conseils que vous pourrez m apporter

Profil supprimé - 19/04/2020 à 10h57

Bonjour comment allez vous ? Vos symptômes se sont ils estompés ?
Pour ma part j'ai toujours ces remontés d'acides quand je dors et je me lève avec un mal de gorge le matin . Mes gencives sont rongées par l'acide ... Mon transit ne s'est toujours pas remis en place. J'ai vraiment l'impression d'être la seule a avoir ces symptômes et ça commence a m'angoisser ... J'espère que ça va passer. Est ce que vous aussi quand vous vous réveiller le matin vous êtes fatiguer ? Un peu moins que quand on fumais , mais quand même fatiguer ?

J'attends vos retours en espérant que vous vivez mieux votre sevrage !

Des bises à tous !!

Profil supprimé - 20/04/2020 à 08h03

Salut Napoli

Comme tu viens de dire le matin le fait que tu es fatigué j'ai ça aussi mais c'est parce que tu dors mal et que tu te réveilles beaucoup je pense dans la nuit en tout cas moi c'est à cause de ça je passe des nuits très agité

Et les remonter acide et mal à l'estomac je les ai aussi c'est à cause du stress en tout cas pour ma part je vais justement aller à la pharmacie me récupérer des gaviscon à croquer ou en tube cela te fera du bien j'espère que ma réponse t'aidera courage pour le reste je sais en tout cas pour ma part que je vais en chier encore pendant quelques semaines mais je suis bien heureux de savoir que aujourd'hui ça fait déjà 11 jours que j'ai arrêté ça me manque pas au contraire

Profil supprimé - 20/04/2020 à 08h36

Salut Droops,

Félicitation pour ton arrêt ta vu moi ça va faire 1 mois aussi et ça me manque pas du tout.!

Ok jai aussi du Gaviscon (bicarbonate de soude) ils l'ont appelés, c'est en sirop !
Dès que je le réveille le matin ça fias comme un truc désagréable dans la gorge comme si ça m'etoufais franchement j'en peu plus ! Mais ça me rassure que tu me dise que ta comme moi, j'ai tendance a croire que je suis seule dans cette situation et je suis en train de partir en dépression grave je me demande si ça va passer un jour ...

Profil supprimé - 20/04/2020 à 08h43

Slt daddyvynce tu doit arriver à la fin de ta conso je ne te cache pas que le sevrage va être difficile moi j'ai arrêté il y a 9 semaines 1/2 sa ne me manque pas les 2 première semaine sont les plus durs motivé toi en faisant du sport pour te vider la tête, lit, joue avec tes enfants, j'étais gros fumeur et ses quand même moins difficile que l'on ne pense. L'envie passe assez rapidement c'est le sevrage le plus dur. Bon courage à toi ps évite la clope ou alors vraiment quand tu as un gros manque et fume là en plusieurs fois

Profil supprimé - 20/04/2020 à 08h48

Slt napoli moi tout est passé au bout de 2 mois encore petite crise d'angoisse légère pareil pour mon transit mes toujours fatigué au réveil car nuit toujours agité bon courage sa va passé

Profil supprimé - 20/04/2020 à 09h29

Napoli

J'ai la même sensation et j'ai consulté pour savoir ce que c'était j'ai eu peur de tout et de rien j'ai même du mal à respirer des fois et à chaque fois ça revient à la même conclusion malheureusement c'est des crises d'angoisse j'en avais jamais fait jusqu'à maintenant je ne connaissais pas du tout les symptômes mais malheureusement battement du cœur qui s'accélère bloqué au niveau de la poitrine et comme si tu avais une boule au niveau de la gorge petit conseil de ma part ça m'a beaucoup aidée
Il y a une application qu'il s'appelle QARE où tu peux faire des visions appel avec des médecins si ça peut t'aider.... parce que en toute honnêteté depuis que j'ai arrêté de fumer chaque truc qui se passe dans mon corps me fais une fixette et ça me fait peur au final comme dit j'ai parlé avec un médecin il m'a bien expliqué que c'est des crises d'angoisse

Profil supprimé - 20/04/2020 à 09h33

Salut a tous. Moi sa fait 1 mois que j'ai arrêté et jai aussi des remontées acide de temps en temps. Je dort mal aussi et me réveille 2-3 fois par nuit et en plus je dort tard. Faut éviter de manger trop gras le soir. Après le truc désagréable dans la gorge sa me le fait quand j'ai des glaires de coincé. Courage sa finira par passer. Buvez beaucoup d'eau et le soir avant de dormir une petite camomille. Vous avez fait le plus gros déjà. Vos symptômes vont disparaître au fur et à mesure. Bon courage a tous et tenez moi au courante.

Profil supprimé - 20/04/2020 à 10h05

Merci Capet , ouais je pense que ça passera au bout de deux mois le temps que le transit se remette en place.

J'ai complétement arrêter la clope le shit tout d'un coup et je dors bien la nuit je suis pas stressée du tout mais comme je l'expliquais plusieurs fois le plus dur c'est les intestins quoi !!

C'est là où tu te dis putin mais j'aurais jamais du fumer de ma vie sérieux c'est quoi cette merde ça te détraque tout ton corps c'est vraiment un poison !!!

En tout cas ça me fais toujours autant plaisir de vous lire et pour le soutient

Profil supprimé - 20/04/2020 à 11h30

Salut Droop,

Oui je suis allée consulté au médecin directement au cabinet, et moi il m'as dit que c'était tout a fait normal que ça allait passer tout seul que c'était l'arrêt du shit . Et oui car comme tu dis des qu'on a un petit truc on fais une sacré psychose dessus !

Tu penses que c'est des crises d'angoisse ?

Mais j'angoisserais de quoi ? Je me sent pas du tout angoisser la seule angoisse que j'ai c'est justement quand j'ai ces effets !

Salut sabsab,

Tu penses que c'est les glaires ? Moi pour ma part jen ai pas c'est seulement le matin ça me fais comme un petit filet dans la gorge une sensation bizarre mais je pense que c'est lacide qui remonte qui me fais ça !!

En tout cas je vais essaye la petite camomille , en parallèle j'ai achetée une tisane pour réguler le transit a base de fenouil.
Et dès que l'ostéopathe ouvre j'y retourne, quand j'avais arrêter de fumer il m'avait beaucoup aider il peut te manipuler et réduire l'acidité dans le corp je vous jure ça marche !!

Bonne journée a tous

Profil supprimé - 20/04/2020 à 11h36

Et pour le coup Droops ton médecin doit se tromper, c'est pas des crises d'angoisse ça le fiat aussi j'ai du mal à respirer. C'est tout simplement l'acide qui bloque le diaphragme c'est connu c'est ce que m'a dit un collègue la dernière fois. L'acide empêche de respirer correctement..
C'est pas les poumons ni le coeur car j'étais aller a l'hôpital en urgence car j'avais peur d'avoir un truc il m'ont dis que il y avais rien à signaler et eux même on dit c'est l'acide .

Donc un conseil fais une petite diète pas d'épice pas de gazeux pas d'alcool pas de sucre .

Des fibres et seulement des légumes qui sont alcalins, prend des bananes le matin par exemple. . moi vu que ça commençait a aller mieux j'ai recommencer a manger épicer et voilà que ça recommence a aller mal lol

Profil supprimé - 20/04/2020 à 12h26

Napoli

Moi ces vraiment des crises d'angoisse malheureusement pour ma part...j'angoisse bcq a cause de ce quil ce passe en ce moment avec le virus et je suis une personne a risque a cause de ma sclérose en plaque
Et de base je suis qu'elle qun qui pense et stress bcq...du coup je suis sous médocs malheureusement ces pas évident Paroxétine pendant un mois snifff j'aurais tellement aimé éviter ça...même mon médecin ma dit clairement que ces mal tombé pour ma pomme
Le sevrage du thc plus les crise d'angoisse ces difficile a gérer mais cava le faire
Faut que je prenne mon mal en patience

Profil supprimé - 20/04/2020 à 13h50

Droops,

Ah ok autant pour moi, j'espère que ça ira pour toi, imagine que vu que t'arrête le shit tu guérisse de la sclérose en plaque !!

En tout cas courage ça va le faire !!

Si ya besoin de parler je suis la !!

Des bises

Profil supprimé - 20/04/2020 à 15h29

Yes merci Napoli ça va allez ils me faut juste du temp et de la patiente mais je nécessiterait pas de revenir pour parler cela fait du bien d'échanger
Bis

Profil supprimé - 21/04/2020 à 12h43

Bonjour,j'aimerais avoir quelque conseil svp je fume depuis l'âge de 15ans et j'en ai 38,je suis a bout ,sa me fait vraiment souffrir.

Profil supprimé - 21/04/2020 à 15h19

Salut hmz

Ces quoi qui te fait souffrir ? Le fait de fumer ? Si ces le cas ces une bonne occasion d'arrêter mais nessite pas de posé des question les quelle que tu veux

Profil supprimé - 21/04/2020 à 15h53

Oui Droops je suis très mal et j'ai jamais osez en parler ,ce matin j'ai contacter un centre de desintox parce que j'ai vraiment besoin de m'isoler de tous sa mais avec la pandémie je dois attendre le confinement

Profil supprimé - 21/04/2020 à 16h00

Oui Droops mais c'est difficile pour moi je suis faible physiquement et mentalement j'ai besoin d'être isoler loin de tous

Profil supprimé - 21/04/2020 à 17h30

bonjour comme toi je reste cloitré chez mes parents , cela fait trois jours maintenant que je n ai pas fumé , mais je sais que dans une semaine un copain doit me donner 5 pieds et la boule au ventre est partie quand j ai appris cette nouvelle , tout ce passe dans notre tete pourtant j ai reussit a sortir de la coke et de l hero facilement mais j avais 25 ans , j en ai 41 , combien de temps le manque dure t il ? mystere , je crois qu il faut tomber amoureux pour ce sortir de la

Profil supprimé - 22/04/2020 à 02h43

Bonjour j'ai 28 ans je viens vers vous car je vais vraiment pas bien. Je consomme de l'herbe depuis que j’ai 15 cela va faire presque 14 ans que j'ai commencé. En 2010 je suis passé de deux joints à deux grammes par jour en quelques mois et la ça fait 3 jour que je ne touche plus à rien et je vais vraiment pas bien. Je dors pas je me sens malheureux quand je dors le peu que je dors je transpire je me réveille trempé je tremble de tout mon corps je n'ai plus envie de rien je ne supporte plus rien ni personne ça me fait peur de devoir continuer sans. Je ne sais pas quoi faire je me demande si je vais aller mieux ou pas j'ai l'impression que je suis condamné avec cette saloperie je ne sais plus quoi faire jai été tellement bête d’avoir commencé je m’en veux j’en paye le prix aujourd'hui comment je peux faire pour m'en sortir ?

Merci beaucoup

Jonathan.

Profil supprimé - 22/04/2020 à 07h49

Bonjour jo2507,moi aussi le meme cas que toi je suis pas bien du tous ,2ème jour sans fumer c'est difficile j'ai l'intention d'aller dans un centre pour m'isoler mais je dois attendre confinement

Profil supprimé - 22/04/2020 à 08h01

Slt jo2507 et hmz tenez bon c'est le temps de 1 semaines ou 2 après sa ira mieux occuper vous l'esprit lire, jeux, film, sport et une bonne alimentation. Ses symptômes jo2507 ses normal sevrage bon courage sa va passé

Profil supprimé - 22/04/2020 à 08h05

Merci de m'avoir répondu mes jen peu plus le seul truc qui me soulage cest la douche
Je devien fou à rester enfermer comme sa sans trouver le someille aujourdui je nai pas dormis je suis reveiller depuit 22h maintenant et je men dort pas je devien fou

Profil supprimé - 22/04/2020 à 08h14

Merci capet c'est difficile j'essaye de m'occuper mais le manque et plus fort, je me gave d'antidouleurs tramadol ect j'espère que ce manque va passer

Profil supprimé - 22/04/2020 à 08h15

Slt, jo2507 non tu n'es pas fou c'est normal prend infusion à la camomille sa va te détendre fais de la méditation mes tes écouteurs allonge toi va sur YouTube tape méditation Benjamin lubszynski

Profil supprimé - 22/04/2020 à 08h21

Bonjour JO et HMZ,

Ne vous inquiétez pas ça va passer comme il dit . C'est l'histoire de deux semaine pour ce type de symptôme moi pour vous dire je n'arrivais carrément plus à respirer j'ai failli crever .

Ça fias partit des effets du sevrage . Aujourd'hui ça fais 1 mois que j'ai arrêter et pour vous dire je souffre encore ça me donne envie de me pendre j'ai toujours quelque chose . Mauvaise haleine gencive qui saigne, remontées gastrique. Mais tout rentrera dans l'ordre d'ici le prochain mois. Donc je garde espoir !!!
Continuez comme ça et lâchez pas et félicitation pour votre sevrage !!

Moderateur - 22/04/2020 à 08h28

Bonjour,

@HMZ : le tramadol est un opiacé qui rend dépendant ! L'arrêt du tramadol peut être encore plus douloureux que celui du cannabis. Nous ne vous conseillons pas d'y avoir recours pour calmer le manque de cannabis sauf évidemment si ce tramadol vous a été prescrit par un médecin dans le cadre d'un autre traitement pour un autre problème. Il est probable que vous amplifiez votre ressenti par rapport au cannabis par votre stress et parce que vous vous attendez à ce que cela soit douloureux et que cela se passe mal. Essayez de vous relaxer au contraire (cf par exemple les conseils de Capet ci-dessus). La première semaine d'arrêt est la plus difficile mais la plupart des symptômes passent assez rapidement. Au bout de 4 semaines vous devriez vous sentir plus soulagé encore. Accrochez-vous et vous aurez rapidement un mieux-être. Courage !

@Jo2507 : oui les douches chaudes soulagent particulièrement dans certains cas. L'insomnie, les sueurs froides, les tremblements, l'envie de rien faire, la fatigue sont des symptômes normaux de l'arrêt du cannabis. Les symptômes les plus physiques disparaissent assez rapidement. Il faut encore 2 à 3 semaines pour des améliorations pour le reste mais battez-vous. Même si vous n'avez pas trop envie de faire quoique ce soit forcez-vous. Si vous n'arrivez pas à manger demandez à quelqu'un de faire la cuisine pour vous et aidez-le. Au début c'est difficile mais après ça devient plus facile. En vous occupant vous y pensez moins. En obtenant des résultats dans vos occupations vous générez de la satisfaction qui éloigne encore plus le cannabis. Tenez le coup parce qu'après vous aurez atteint votre objectif et vous serez non seulement débarrassé mais aussi libéré ! Courage.

A tous : n'hésitez pas à utiliser aussi notre ligne d'écoute anonyme et gratuite ou notre chat sur ce site pour en parler.

Le modérateur.

Profil supprimé - 22/04/2020 à 08h30

La seul chose qui me fait un peu de bien ces l eau sous la douche cest tout des que je en ressort 5 minutes après je suis en transpiration les sueur ca dure.combien de jour svp c insuportable

Profil supprimé - 22/04/2020 à 08h46

Oui je sais que c'est très mauvais tramadol ,sa me comble le manque de tabac et cannabis ,j'ai fumer pendant 25ans et c'est compliquer je pense la solution pour moi c'est d'être isoler mais comment faire quand on a 2 enfants ?merci modérateur

Moderateur - 22/04/2020 à 08h57

Re-bonjour Hmz,

Le tramadol va compliquer vos problèmes et non les soulager. C'est peut-être un soulagement à court terme mais ce n'est pas adapté pour "combler le manque" de tabac ou de cannabis. Le manque de tabac peut se gérer avec des substituts nicotiniques (patchs, e-cigarettes) et j'ajouterais même que le gérer ainsi est une bonne idée dans le cadre du sevrage du cannabis aussi. N'hésitez pas, pour apprendre à vous servir au mieux de la substitution nicotinique (choix de produit, dosage), à vous tourner vers votre médecin traitant ou vers Tabac info service qui peut vous mettre en relation avec des tabacologues. Tabac info service est joignable au 39 89 (lundi au samedi de 10h à 18h, au coût d'une communication locale) et par internet où vous aurez accès à un service de e-coaching : https://www.tabac-info-service.fr/

Etes-vous la seule personne à pouvoir vous occuper de vos enfants ? Est-ce que vous avez la possibilité de les confier à un proche le temps de passer le plus dur dans votre sevrage ? Peut-être que cela vous faciliterait les choses.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/04/2020 à 09h12

Je suis tellement faible que je narrive plus à m'occuper de mes enfants ,j'ai ma femme qui m'aide heureusement.

Profil supprimé - 22/04/2020 à 09h27

Salut jo et hmz

Ces pas facile les 2 premier semaine ces les plus difficile c'est les jour où le manque se ressens le plus pour ma part je croyez que j'allais mourir manque de respiration transpiration en pleine nuit et je me réveille plusieurs fois dans la nuit... bien sûr pour le peu que je dormais je vais sur ma deuxième semaine d'arrêt de cannabis et je commence déjà à me dir que jai bien fait d'arrêter.... c'est une belle merde qui nous a fait croire que c'était mieux avec mais au final faut juste tenir bon pour pouvoir se débarrasser de ça c'est facile à dire mais difficile à faire mais ça vaut le coup

La meilleure chose c'est de essayer de s'occuper au maximum de se trouver une activité même si en mode confinement ce n'est pas évident..

Pour ma part j'ai vu une psychiatre et une addictologue aussi grâce à l'application QARE cela m'a beaucoup aidée à comprendre ce qui se passait mes réactions que j'avais ça rassure un peu mieux un ou une professionnelle vous explique les symptôme du sauvage.

Profil supprimé - 22/04/2020 à 09h37

Merci Droops j'essaye de m'occuper mais je tremble comme pas possible je n'arrive pas a manger et dormir ,je suis obliger de prendre des anti douleur pour me soulager.

Profil supprimé - 22/04/2020 à 11h49

Hmz

Ces un médecin qui ta conseillé ca ou ces toi qui a décidé tout seul de prendre les médocs ? Pacque j'avoue remplacé la fumette part des médocs ces pas le top....

Meme moi je suis sous médicament mais a cause de mais crise d'angoisse (suite o conseille du médecin) sinon j'en prendrais pas personnellement ces remplacé une merde part une autre ont va dire...ces les premier jour les plus difficile ta une femme et des enfant si jai bien compris tes pas seul o moin ça ces bien là premmier semaine j'étais tout seul et je te jure que ces pas évident tu pense a tout et a rien surtout quand t'es

dans cette état de panique tranblement ect force toi a passé du temp avec eux même si ces pas facile faut que tu trouve cette force ces le seul moyen malheureusement tu va devoir passe part cette état de manque facile à dire mais difficile à faire...donc courage et tient bon

Profil supprimé - 22/04/2020 à 11h58

Salut Hmz
Cela fait 1 mois que j'ai arrêté et tout mes symptômes on disparu. La meilleure des choses face a tes symptômes est la persévérance et faire comprendre a ton corps quil n'aura plus sa dose de canabis. Parle toi dit toi que tu es un guerrier mais surtout ne pas baisser les bras. Les 2 semaines sont les plus compliquées je t'assure. Et quand tout sera fini tu pourra vraiment etre fiere de toi. Rien que le fait d'arrêter est deja un grand pas.
Mon médecin générale qui est aussi addictologue ma dit que tout cest symptômes était normaux. Mais surtout ne pas baisser les bras. Il m'avait prescrit de l'alprazolam mais jeviter quand meme d'en prendre mais sa ma aidé a calmé mes crise d'anxiété. D'abord evite le café car cest pas recommandé quand on a des crises de palpitations. Isole toi dans la chambre les 1er jour car on est a fleur de peau. Moi je pleurais meme quand il fallait rire mais je ne m'énerver pas. Et aujourd'hui je remange correctement, je suis moins fatiguée la journée. Surtout ne regarde pas les infos. Actuellement je me dit que jamais je ne refumerer cette merde. Bat toi et tiens bon surtout. Grignote des chose qui te donne envie et surtout bois au moins 1,5l d'eau par jour. D'ici 3j tu ne devraient plus avoir de tranblement sinon parle s'en avec ton médecin moi sa ma fait énormément de bien de lui parler et sa te fera du bien aussi car cest un professionnel

Profil supprimé - 22/04/2020 à 12h02

Hmz si tu n'arrives pas à manger, boit de la soupe sa ne peut que te faire du bien et surtout bien t'hydraté

Profil supprimé - 22/04/2020 à 12h14

Droops sans l'avis d'un médecin mais c'est vraiment en attendant d'être suivi parce que la je sais pas quoi faire ,je suis obliger de compenser par des anti douleur,force a toi aussi

Profil supprimé - 22/04/2020 à 12h30

Merci Sabsab75 je vais suivre tous tes conseil merci infiniment

Profil supprimé - 24/04/2020 à 11h32

Salut Hmz
Je vien au nouvel. Esque t'es tranblement se sont arrêter ?

Profil supprimé - 24/04/2020 à 12h13

Salut Sabsab75 ,non toujours pas j'ai l'impression de bouillir en moi.
J'ai pris un peu de codéine sinon je peux même pas manger,merci de prendre des new

Profil supprimé - 24/04/2020 à 12h36

Slt hmz

Désolé pour toi que ça ces toujours pas calmé esseye de prendre des douche tiède pour te calme et n'oublie pas de t hydrater ça peus que aidé courage et force a toi croie en toi-même que tu peux passez cette épisode moi o bout de 2 semaines ca va un peux mieux en tout qua plus de tranblement et de suer en pleine nuit....tient bon et tu verra ça vaut le coup

Nessite pas à écrit sure le forum pour te changé les idées

Profil supprimé - 24/04/2020 à 12h46

Hmz surtout ne prend pas trop de médicaments. Ton consommé beaucoup avant ?

Profil supprimé - 24/04/2020 à 13h15

Oui merci Droops et toi aussi courage 2 semaine j'aimerais être à ta place

Profil supprimé - 24/04/2020 à 13h25

Hmz
Dit toi ont et tous passez part la part le sevrage ces pas évident en gros sans être vulgaire ces la grosse merde mais comme dit tu va i arrive aussi croie en toi et lache pas l'affaire!!!!!

Et sabsab75 a raison fait attention à ta consommation de médoc si ten prenez pas avant ces pas la meilleur des chose je te rassure et surtout tu va devenir dépendant et surtout te bousillé le foie....donc consulte pour ca apelle un médecin pas obligé d'allez les voir apelle ca marche aussi

Profil supprimé - 24/04/2020 à 13h36

Oui Droops on va y arriver ,pour les médocs c'est vraiment quand je suis a bout ,c'est a peine si jarrive a manger un yaourt ,j'essaye de boire beaucoup d'eau, j'ai la chance d'être à la campagne alors je m'isole loin de tous dans la forêt pour essayer de me calmer un peu.la codéine je supporter pas avant mais la j'ai pas le choix

Profil supprimé - 03/05/2020 à 14h24

Bonjour j ai arrêter de fumer le cannabis depuis 5 jours , j ai du mal en m endormir la nuit et un peu stresser en plus avec le confinement+ ramadan .mais je lâcherais jamais as l’affaire même si c est dure les premier jours .je voudrais remercier tous le monde sur ce forum à vous lire sa me donne plus du courage à réussir à arrêter

Profil supprimé - 04/05/2020 à 06h39

Bonjour à tous et félicitations pour votre motivation et vos sevrages.
Je lis le message de Momo615 et c’est tout à fait ça, c’est des discussions comme celle la qui motivent.
Voir que d’autres trouvent la forces d’arrêter malgré les difficultés, une forte addiction et voir les gens

s’entraider, se soutenir, ça donne des exemples magnifiques. C’est une preuve que c’est possible de s’en sortir.
Merci à tous les contributeurs du forum.

Profil supprimé - 05/05/2020 à 13h22

Bonjour, je me présente, je m'appelle Chris et je viens d'avoir 40 ans. J'ai deux merveilleux enfants, une très bonne situation professionnelle et matérielle.

Je suis consommateur de cannabis depuis l'adolescence, j'ai commencé au lycée en 2nde. Et progressivement, je me suis inscrit dans une consommation quotidienne, uniquement le soir après le travail à raison de 3-4 joints par soir, jamais en journée, je me l'interdisais car totalement incompatible avec mon travail de manager.

Avec cette consommation, je n'avais pas l'impression d'être en dehors de la réalité et je pensais que je pouvais m'arrêter quand je voulais. Cette consommation de cannabis n'avait pour unique but de marquer une rupture avec ma journée de travail, décompresser et faciliter mon sommeil le soir.

Ma vie a pris un tournant dramatique en Octobre dernier suite au décès de ma femme - 38 ans (cancer rare, facteur de risque inconnu, peu de soins disponibles, cancer très douloureux).

Depuis son départ, je souffre d'un stress post traumatique lié à sa fin de vie qui a été terrible, insupportable car elle est partie à domicile en HAD et sa dégradation physique a été rapide et insupportable psychologiquement. Je vois une psy qui me fait des séances d’EMDR pour m’enlever certaines images de ma tête. Je m’apaise progressivement.

Ce stress post-traumatique se traduit par des nuits très courtes (5-6 heures max), peu réparatrices (je me réveille avec une sensation de fatigue : le cannabis en est la raison je pense) et une anxiété quotidienne plus ou moins forte que j’arrive malgré tout à canaliser à travers le sport (je cours 10-20km par semaine depuis 6 ans + un peu de tennis) mes enfants, ma volonté de vivre et un peu de XANAX (1,5 comprimés de 0,5MG par jour). Au début de la maladie de ma femme, je tournais à 3-4 comprimés de XANAX + antidépresseur pendant deux ans. J’ai arrêté net les antidépresseurs et réduit de moitié ma consommation de XANAX suite à son départ. J’ai amorcé un sevrage aux benzodiazépines avec l’aide de mon médecin traitant (qui connait parfaitement mon pb avec le cannabis).
Malgré tout ça, j’y arrive, à travers une bonne organisation quotidienne et surtout des enfants très forts mentalement. J’ai vite repris le travail, 1 mois et demi après le décès de ma femme. Mes enfants vont bien, pas de décrochage scolaire, je dirais même l’inverse.

J'ai arrêté la cigarette en 2018 après 20 ans de tabagisme modéré (8 cig par jour) grâce au vapotage (j’en suis à 3mg aujourd’hui) mais je continue de fumer mes petits joints (stick) le soir (avec filtre à cigarette) pour m'apaiser et réussir à dormir.
Soucieux de préserver ma santé pour mes enfants, je souhaite arrêter totalement le cannabis, je n’ai pas d’autres alternatives pour le futur.
Je tente différentes méthodes pour un sevrage en douceur en cette période de deuil :
- Passage à la vaporisation de cannabis via le vaporisateur PAX 3 pour arrêter au moins les joints et ne garder que le cannabis qui m’apaise véritablement
- Remplacement des joints par du XANAX

Mais à chaque fois, je replonge et je finis par m’allumer un joint ou deux avant d’aller dormir pour un sommeil peu réparateur.

Je sais que je dois passer par une période de sevrage compliquée à gérer en terme d’effets secondaires et je crois que c’est ça qui me fait peur. Il faut pourtant que je me lance.
Que me conseillez-vous de faire ?

Profil supprimé - 05/05/2020 à 16h47

Slt chris-bdx
Pour moi commence déjà à soigner ton stress post-traumatique avant de faire ton sevrage sa va te donner d'autres symptômes don les crises d'angoisses, insomnies, sueur froide, palpitations, ect... tout le monde n'a pas ses symptômes et vue la période que tu traverse sa risque d'être difficile et avec tes enfants adorables que tu as ce n'est peut être pas le moment d'être irritable mon conseil sport tu fait déjà, infusion a la camomille, douche chaude, méditation, sophrologie, en vapo essaye le cbd, bouquine, jeux, j'ai fumer pendant 20 années entre 15 et 20 par jours et la sa fait 2 mois et demi que j'ai arrêté at sa va mieux mes le plus dure son les 2 premières semaines.
Sinon essaye de t'en rouler un et fumé le en plusieurs fois ou en plusieurs jours bon courage à toi

Profil supprimé - 05/05/2020 à 17h02

Ré Chris bdx
La ou j'habite on n'a une dame qui fait de l' hypnose du pnl (programmation neuro linguistique) thérapie brève et travail sur les chocs psychologique et elle vase former sur les addiction. Renseigne toi si tu a pas une personne qui fait sa près de cher toi courage

Profil supprimé - 08/05/2020 à 20h16

Bonjour, pas grand chose à ajouter au conseils de Capet qui sont tout à fait judicieux - juste deux idées : avez vous pensé à faire un test d'apnée du sommeil (le sommeil peu réparateur peut aussi être du à cela) et en terme de santé, il me semble que l'ingérer est encore moins nocif que la vape. Pour l'arrêter en douceur - avoir l'effet sans le geste. Par contre, le "manque" dépends vraiment des gens - personnellement, je n'ai jamais eu de mal à arrêter, quelque soit ma conso, en dix jours grand max c'était réglé. J'ai beaucoup fumé, j'ai fait pousser pour fumer bio et ne pas contribuer à l'économie parallèle, uniquement pour ma conso perso. Et puis j'ai tout arrêté - pour parvenir à arrêter le tabac.

Profil supprimé - 06/06/2020 à 19h09

Salut ric_80000, Capet
Je viens au nouvel savoir si vous allez mieux et si tout se passe bien

Profil supprimé - 08/06/2020 à 19h36

Slt sabsab75
Ça va mieux toujours encore des petites crises d'angoisses et petite douleur à la poitrine et palpitations mes sa s améliore bon courage à vous

Profil supprimé - 13/06/2020 à 17h44

Ca fait plaisir de lire des avis , des conseils , des témoignages qui ressemble à ma vie , J'ai 38ans et fume du cannabis et des clopes depuis ma tendre adolescence , j'ai une vie et une situation pro et sentimentale stable, mais des soucis de santé me font réféchir (j'ai fait une rupture d'amnevrisme en mars 2018) , je bosse énormément 6 jours sur 7 et je suis de nature speed, stressé et tres nerveux et le cannabis est un peu une habitude pour m'appaisser.
Hypnose, patch, cigarette electronique etc n'ont jamais abouti sur un arret ni meme mes soucis de santé... je suis un peu pommé trouver une solution

Profil supprimé - 17/07/2020 à 21h48

Bonjour Ric_80000 . Je suis actuellement dans le même cas que vous .. j'aimerai savoir combien de temps vos palpitations ont telle durée svp ? Cordialement

Profil supprimé - 11/08/2020 à 14h32

Bonjour Mam's73 ,

les palpitations et autres sueurs nocturnes s'estompent avec le temps. Après un mois ça devient plus supportable mais dans les moments de stress les palpitations ou sueurs et nausées reviennent.

La apres quelques mois sans fumer elles se font rares et les sueurs nocturnes ont disparu ainsi que les cauchemars . Dommage je commençais à apprécier d'aller dormir en sachant que j'allai presque vivre un film.

Voilà en vous souhaitant à tous une bonne lutte et surtout de s'accrocher. Vaut mieux payer et éliminer le mauvais de cette manière volontaire plutôt que par tout autre moyen qui ne serait pas volontaire.

Profil supprimé - 15/08/2020 à 20h34

Salut capet et ric ,je viens au nouvelle
Comment vous allez ?
Moi j'ai arrêté depuit le mois de mars et je me sent bizarre.
Toujours des douleurs intercostal, palpitations vraiment légères et des sensations de vertige.
Il me semble capet qu'on a arrêté un peu pres en même temps j'aimerais savoir si tu resent la même chose que mois comme du stress.
Et toi ric comment te sent tu? Et tu passer par cette fasse que je traverse. Cette fasse ou on a beaucoup de stress et envie de rien faire ? Cette fasse ou on se sent seule!!
Merci pour vos réponses. Et bon courage a tous.

Profil supprimé - 02/10/2020 à 14h16

Bonjour Sabsab75 , capet Mam's73 et les autres .....

C'est toujours un plaisir de vous lire et de m'apercevoir du courage qu'il me fat encore pour surmonter cette folie qui a commencé bien trop tôt et il y a bien trop longtemps.

Pour te répondre Sabsab , oui j'ai toujours ces douleurs intercostales et qui se manifestent subitement .

toujours ces troubles qui dure et qui ont duré à tel point que afin de savoir si tout ça était un réel problème de santé car les médecins me disent toujours que je fais des crise de panique ou des crises d'angoisse et que je m’inquiète trop, j'ai repris la fumette depuis plusieurs semaines et hop tout va mieux. Hormis bien sure mon état d'esprit car je me dis que j'ai baissé les bras mais j'en suis arrivé à un point ou j'allais vraiment pas bien. Les sueurs nocturnes ont cessé rapidement ainsi que les cauchemars. Mis à part une période de quelques mois ou je me sentais assez bien car je n'avais que du positif et quelques douleurs seulement aux cotes et au dos,j'ai commencé a croire que ma santé était vraiment atteinte . Fin août , j'en ai vraiment eu marre et je me suis dit si c'est le manque alors en reprenant je devrais retrouver mon état de santé normal et c'est ce qui s'est passé. Je vais beaucoup mieux depuis que j'ai replongé dedans et oui je me sentais vraiment seul .
La malheureusement j'ai l'impression de revivre et de retrouver mes moyens .

J'ai donc décidé de reprendre et de continuer .Sinon ma vie s’arrête et ma santé régresse je perds du poids au lieu d'en prendre je me sens faible et manque de force de tonus. Là , que je re fumes un peu la plupart des personnes qui me voient me disent que j'ai une meilleur mine et que je donnai l'impression de ne pas aller bien ces derniers temps.

Il est hors de question que je reste coincé à fumer à vie. Je ne vais pas arrêter net comme je l'ai fait mais je vais plutôt diminuer les doses et espacer les jours de fumette. Je constate que si je fumes 1 joint chaque 3 jours les symptômes de douleurs thoraciques etc ne se manifestent pas.

Mon médecin traitant dit qu'il est possible que ce soit des névralgies du au stress. et c'est vrai qu'en prenant des anti inflammatoires , mes douleurs sont moindres.

Voilà les nouvelles malheureuses et je ne regrette ni d'avoir arrêter ni d'avoir repris.

Je vais m'en tenir à la diminution progressive sans substitut et je pense être conscient de l'enjeu.

Vous souhaitant à tous de ne jamais recommencer .

Profil supprimé - 08/10/2020 à 19h33

bonsoir ric_80000
Cela faisait combien de temps que vous aviez arrêté de fumer ?
C'est dommage d'avoir repris mais si vous ne regretter pas et que vous vous sentez mieux cest tant mieux alors .. moi aussi j'hésite a reprendre car malheureusement apres 4 mois sans fumer j'ai toujours des douleurs intercostale parfois beaucoup moins qu'avant quand même et toujours cette tachycardie c'est cela qui m'embête le plus vraiment je fais une fixation dessus c'est horrible mais pareil beaucoup moin que au debut dieu merci mais elle est toujours la quand même surtout quand je travaille je marche ect .. vous votre tachycardie est partie totalement au bout d'un mois ?

Profil supprimé - 09/10/2020 à 12h22

Cc moi 8 mois d'arrêt tenez bon

Profil supprimé - 09/10/2020 à 15h33

8 mois bientôt et j'en ai bavé, grosse crise d'angoisse sensation de mourir douleur cote coeur et j'en passe mais la au bout de huit mois j'ai l'impression que cela s'atténue c'est long et vous comment allez vous ?

Profil supprimé - 12/10/2020 à 04h13

Pourquoi toujours vouloir s'arrêter et souffrir le martyr. Acceptez plutôt que ça vous fait du bien et au lieu de prendre des médicaments à n'en plus finir pour compenser et régulez votre consommation.

C'est pour cela que le cannabis thérapeutiques existe. Vous croyez que c'est mieux de prendre des cachets pour soigner vos angoisses ou votre dépression.

C'est sur que fumer 10 joints par jour c'est bof mais avec du contrôle et de l'aide vous pouvez vaporiser (bien meilleur que fumer) 0.1g par jour par exemple et vous porter très bien toute votre vie.

Boire une tasse de café ou un verre de champagne chaque jour ne fait pas de mal, mais 2 litres de café ou une bouteille de champagne chaque jour et le résultat sera le même.

A quand un usage médicalisé du cannabis en France pour arrêter d'avoir des surdosage et ensuite des personnes qui tentent à tout prix le sevrage et qui finalement tombent dans les tranquillisants ou autres substances autant addictives mais légales.

Voilà, mon message n'est pas fait pour faire du bien, mais c'est peut être un autre éclairage pour lutter contre toutes ces souffrances que je lis à cause du sevrage au cannabis.

Profil supprimé - 12/10/2020 à 08h03

Tu seras que le cannabis peut faire mal et l'effet inverse, moi c le cas des que je fumais au bout de 20 ans cela me fait des crises d'angoisse etc ,cela me fait plus le bien que pendant toutes ces années, alors avant de parler renseignés toi

Profil supprimé - 12/10/2020 à 08h05

Donc oui ça m'a fait du bien pendant 20 ans mais plus maintenant désolé de te contredire

Profil supprimé - 22/10/2020 à 16h39

Bonjour à tous,

Pour te répondre Mam's73 non les palpitations n'ont pas totalement disparues au bout d'un mois. Ça allait mieux le 2eme et 3eme mois mais ça revient de temps en temps.
La que j'ai repris malheureusement a 1 joint chaque 3 jours au début ça m'a beaucoup soulagé mais à présent les palpitations sont revenues mais bien moins douloureux que l'année dernière.
Personne ne sait vraiment expliquer ces phénomènes du au sevrage mais aucun médecin n'a d explications à me donner non plus.
Hormis des anxiolytiques c'est tout ce que me propose les médecins à part mon médecin traitant qui prône le sevrage sans substitut.

D'ailleurs je n'ai pas dit à mon MT que j'avais repris 1 joint chaque 3 jours.
À vrai dire j'ai l'impression que le sevrage va durer plusieurs mois encore avec des hauts et des bas et il faut l'accepter.
J'ai repris la course à pied par cession de 10kms 3 fois par semaine..... Et dernièrement j'ai de fortes douleurs en plein milieu du thorax des les 5 premières minutes de course donc en attendant le test à l'effort chez le cardiologue je dois arrêter la course à pied qui me fesait un grand bien.
Voilà je souhaite à tous beaucoup de patience dans la souffrance.
Bravo à tout ceux qui tiennent le coup dans le temps malgré les difficultés BravO ! ! ! ! !

Profil supprimé - 02/11/2020 à 11h19

Salut ric. Mince désolé d'apprendre que tu as recommencé mais je te comprends. Mes symptômes me font perdre la tete pourtant sa va faire 8 mois que je ne fume plus. Toujours quelques douleurs intercostal ainsi que la tete compressée ainsi que ma vue reduite(je ne sais pas comment décrire cette sensation) mon médecin ma dit que c'était normal que sa pouvait durer 1 ans. Defois je vais bien et la seconde d'après c'est le contraire. Jai des douleurs au niveau du coup aussi . Par contre je mange bien. Franchement jai l'impression de devenir hypercondriaque sa me rend dingue.

Profil supprimé - 02/11/2020 à 11h22

Coucou ben quel sont tes douleurs au bout de 8 mois. Jen suis au mm stade que toi.

Profil supprimé - 02/11/2020 à 15h02

Et bien j'ai l'impression que c'est les mêmes que toi

Profil supprimé - 02/11/2020 à 15h11

C dommage qu'on puisse pas discuter en privé snap etc sabsab

Profil supprimé - 02/11/2020 à 20h01

Re ben. Bah sa me rassure que tu ai les mêmes symptômes que moi. Dsl je n'ai pas snap. Franchement sa rend vraiment dingue

Profil supprimé - 03/11/2020 à 09h02

C'est clair c'est beaucoup moins violent qu'au début mais toujours la.des petites montées d'angoisses je penses. Des fourmis ou flagada des fois, un sentiment que quelque chose va m'arriver, des pointes par ci par la et la tête ou les yeux lourds comme tu dis. Par contre je dors bien et mange bien

Profil supprimé - 03/11/2020 à 09h03

8 mois passés c'est clair cela devient usant je comprends pas

Profil supprimé - 03/11/2020 à 16h40

Oh oui moi aussi je mange bien, un peu trop même . Après on a consommé pendant très longtemps, 12 ans pour ma part. Oui fourmillements aussi j'ai eu. Faut que le cerveau comprenne que tout sa c'est fini. Après on a vraiment passé le plus dur. Le soucis c'est que dès qu'on a mal quelque part on s'imagine des truc de fou et je pense aussi que la situation actuelle n'arrange vraiment pas les chose niveau anxiété

Profil supprimé - 04/11/2020 à 08h45

Oui c sur moi plus de 20 ans que je fumais donc le cerveau est perdu, oui le plus dur est derrière je pense avant quand j'étais mal j'étais couché maintenant je gère mais ces sensations bizarres sont pénibles

Profil supprimé - 14/11/2020 à 07h38

Salut sabsab75 et les autres, je viens aux news pour savoir s'il y a du mieux comme cela fait un peu plus de 8 mois comme moi.

Profil supprimé - 16/11/2020 à 08h49

Cc ben64.
Bah écoute toujours c'est mal de crane (céphalées), vision flou de temps en temps et quelques vertiges et mal a la nuque. Je cest pas si cest du a mes lunettes ou si c'est dû au stress. Et toi comment va tu

Profil supprimé - 16/11/2020 à 10h21

Ben moi j'ai passé 1 semaine nikel et c'est revenue mal et mou et cette sensation que quelque chose va m'arriver mais leger mais pénible au bout de 9 moi

Profil supprimé - 16/11/2020 à 10h22

Dommage qu'on puisse pas discuter en privé ça va plus vite snap insta ..

Profil supprimé - 16/11/2020 à 11h52

J'ai que Facebook

Profil supprimé - 17/11/2020 à 10h30

Bonjour à tout le monde. Je voulais vous faire part de mon experience dex fumeur. Cela fait exactement 6 mois ou je nai rien fumé. Mon sevrage sest tres bien passé à mon niveau quelques sueurs au départ puis une morosité durant 1-2 mois assez penible. Jai arreté tabac et cannabis (gros fumeur de plus de 20 ans) en meme temps grace à un medoc appelé tabex. je lai pris seul sansvprescription car non autorisé. Mon retour cest formidable pas denvie de fumer des le debut du sevrage. Jai parfois envie encore de temps en temps qd je mennuie. faut gerer ca passe vite Je prefere largement la vie sans fumer ma recette votre forum + tabex + volonté Bon courage à ceux sui essayeront

Profil supprimé - 18/11/2020 à 09h36

Moi le problème c'est que je n'ai aucune envie de fumer et je ne refumerais jamais c'est juste les effets négatifs que cela me fait derrière

Profil supprimé - 19/11/2020 à 18h02

Salut tout le monde !
Pour ma part, cela fait 3 semaines et 3 jours de sevrage cannabis, j'ai eu une consommation durant 2 ans assez hard (vaporisation 5-6 fois par jour du matin au soir).
J'étais aussi cultivateur de variété assez costaud (plus de 25% de THC), ce qui rend mon sevrage assez difficile car je perds ma passion de la culture.

Mes deux premières semaines étaient intenses, maintenant j'ai des crises d'angoisses de temps à autre que je gère assez bien car bien entouré mais j'ai des problèmes de transit... Beaucoup de gaz et de gêne au niveau des intestins. J'ai parfois des céphalées et la vue qui devient plus sombre..

Je n'ai aucune envie de consommer de nouveau, mais ces symptômes sont toujours assez éprouvants, avez vous eu des symptômes similaires ? Si oui pendant combien le transit est il bouscule ?

Bon courage à vous, c'est un combat contre soi même !

Profil supprimé - 20/11/2020 à 17h55

Cc Enzoro et les autres
Pour ma part j'ai eu des gaz mais plutot vers 2-3 mois de sevrage , sa a pas durer longtemps peut-être 2-3 semaine.
Pour la vue et les céphalées c'est sûrement dû aux stress. Pour ma part ils sont arrivés vers mes 7 mois de sevrage et se sont arrêter il ya 1 semaine. Sa fait 10 mois aujourd'hui que je ne fume plus. Malheureusement les céphalées viennent et part ainsi que la vue et cette sensation de vertige.
Après jai consommé pendant 12 ans. Chaque sevrage est différent aux niveaux du temps mais les symptômes sont similaires.

Profil supprimé - 23/11/2020 à 06h44

Cc moi ça fait 9 mois passé et après quelques jours derniers de bien la fin de semaine dernière et ce week-end c'est revenu pas bien mal etre sensation qu'il va m'arriver quelque chose et gêne thorax, c'est vraiment lourd je comprends rien c'est long et l'impression que ça partira jamais

Profil supprimé - 23/11/2020 à 16h59

Bonsoir et merci pour vos retours !
Je suis aujourd'hui à ma 4ème semaines de sevrage, les effets sont moins intenses mais la fatigue est toujours très présente, j'ai dû mal à me coucher tôt... Avec le travail je n'ai pas l'impression de profiter de mes fins de journées, de fait le lendemain est toujours difficile.
Je pense que la fatigue joue grandement un rôle dans le sevrage, j'ai l'impression que plus je suis fatigué et plus les symptômes sont intenses ...
J'ai l'impression que la dette de sommeil n'est pas récupérable, mis à part en pouvant se prendre 3 semaines

de vacances mais bon ce n’est pas possible!
Je devrai peut être essayer une cure de magnésium, je n’ai pas réellement de problème pour m’endormir, les nuits sont seulement agitées par des rêves/cauchemars ce qui fait que le matin je suis très fatigué.
Ce matin, en prenant la route pour le travail, je me suis fait peur car ma vue devenait très sombre, comme si je commençais à perdre pied quoi!

On lache rien et on patiente, seul le temps est réparateur... le plus difficile est de justement rester patient avec tous ces symptômes assez compliqués !
Bon courage à vous et à bientôt

Profil supprimé - 30/11/2020 à 10h18

Un petit bonjour pour avoir des news, comment ça va ?

Profil supprimé - 30/11/2020 à 16h46

Coucou Ben64
Bah écoute sava de mieux en mieux. Bon encore quelques céphalées mais déjà moins qu'avant. Et toi comment tu va?

Profil supprimé - 30/11/2020 à 17h28

Ben ça va mieux j'avoue quelques angoisses et sensations bizarres mais légères courage on s'en sors

Profil supprimé - 03/12/2020 à 07h55

Salut Sabsab et Ben,

personnellement je suis à 5 semaines et 3 jours de sevrage, les céphalées sont nettement moins présentes, j'ai toujours des moments où je ne me sens pas très bien, essentiellement dans les moments plus calmes (le soir en rentrant du travail ou lorsque j'essai de me détendre), comme une sensation qu'il va m'arriver quelque chose, une montée d'angoisse peut être liée à la fatigue de la journée.

Je viens de déménager donc mes nuits ne sont toujours pas de qualité, toujours aucunes envies de consommer. J'espère vraiment que tout cela se terminera bientôt.

Bon courage à vous ,nos symptômes sont assez similaires j'ai l'impression!
à bientôt

Profil supprimé - 03/12/2020 à 09h25

Salut enzo c'est fou cette sensation quand elle t'arrive ! Ca fait flipper et met pas bien

Profil supprimé - 03/12/2020 à 13h15

Salut Ben,

Oui la sensation est très désagréable, je n’ai pas de douleur, mais seulement un sentiment de mal être associé très certainement à un stress qui commence à monter ...

Cela passe généralement au bout de 1h-2h, comme une impression de perdre goût à tout, comme une phase dépressive ! Je pense que c’est l’habitude de mon corps qui ressort à ce moment là, auparavant quand je rentrais du travail je consommais un vapo de weed pour me détendre, mon corps réclame certainement sa dose par habitude ...

Heureusement que ce n’est que passager, on se tient au courant !
Bonne journée

Profil supprimé - 03/12/2020 à 22h11

Bonsoir j'ai un test d'urine à faire dans les 15jours
jetait fumeuse depuis 15ans il m'a fallut 4mois pour être négatif ici j'ai recommence à fumer il ya 3mois et me ré demande de faire un test urinaire dans 15 jours aidez moi svp que puis-je faire arrêter de fumer et quoi d'autre pr être négatif ??

D'avance merci l'équipe

Profil supprimé - 08/12/2020 à 09h15

Yep salut , sabsab comment ça va? Et les autres ?

Profil supprimé - 16/12/2020 à 10h35

Salut a tous ! Je viens au news pour voir comment ça allé sabsab75 ? Vu qu'on est les 2 à 10 mois à peu près.

Profil supprimé - 18/12/2020 à 18h30

Bonjour
J'ai fait mon premier sevrage cannabis et tabac vers l'âge de 20 ans. Cela faisait déjà plusieurs années que je fumais. Je me suis aperçu après que le plus dur c'est l'arrêt des deux en même temps surtout pour les anxieux, donc les symptômes sont toujours les mêmes : Douleur, anxiété, crise d'angoisse, peur de mourir. J'ai fait un court séjour à l'hôpital pour m'apprendre que j'étais en manque. J'ai mis 2 ou 3 ans pour m'en sortir à cause d'une dépression soignée avec un traitement aux anxiolytiques qui faut aussi arriver à arrêter. Vers 40 ans (j'ai 53 ans) j'ai recommencé à fumer (2 á 3 joints) le soir pour me détendre, mais j'en ai eu marre donc cela fais une semaine que j'ai décidé d'arrêter, ne fumant plus la cigarette je pense que cela va être plus simple, je suis suivi par mon médecin, et je prends du xanax. donc mon conseil soyez suivi et sachez que d'arrêter la cigarette et cannabis en même temps c'est ce qu'il y a de plus dur et de plus long. Soyez motivé et bon courage à tous.

Profil supprimé - 24/12/2020 à 01h22

Salut à tous !
Merci à Ric, l'initiateur de ce forum ! Ça fait grâce du bien de ne pas se sentir seul en partageant nos problématiques de sevrage cannabique !
J'ai 44 ans, 27 ans de fumette derrière moi. J'ai stoppé depuis 3 semaines. J'ai commencé à 17 ans à fumer du

shit et à partir de 23 ans, j'ai commencé à faire pousser de la weed jusqu'à ces derniers temps (j'en ai encore plein le congélateur) où je consommais 5 à 6 joints pur par jour, parfois plus avec le confinement. Je n'ai donc pas (plus) d'addiction au tabac.
Le sevrage se passe plutôt bien dans le sens où je n'éprouve pas particulièrement de manque. J'ai décidé d'arrêter avant d'avoir des problèmes de santé et parce que ça me saoulait de me sentir dépendant. J'ai une fille de 10 ans à qui je ne veux pas faire de mal en ayant des problèmes de santé à cause de ça.
Je suis tombé sur ce forum car j'ai des problèmes de tachycardie. C'est CE problème que je n'arrive pas à gérer. Je suis actuellement aux urgences pendant que j'écris ce message parce que mon cœur battait à 140 sans aucune raison ce soir et ce pendant plus de 3h. Cela m'était déjà arrivé mais cela ne durait jamais plus de 30-45 mn...
J'attends le résultat d'une prise de sang. J'ai fait un électro cardiogramme à mon arrivée mais j'étais déjà redecendu à 80...
Ça me "rassure" un peu de voir que je ne suis pas le seul à qui ça arrive !
Sinon, je dors mal la nuit mais j'arriverais à surmonter ça sachant que ça ne dure qu'un temps, même si c'est plusieurs mois.
Mon soucis, c'est de gérer ces crises de tachycardie qui provoque parfois des vertiges. J'ai lu que certains d'entre vous buvaient des infusions de camomille, je testerai rapidement.
Le docteur vient de passer pour me confirmer que le bilan cardio était bon. On attend encore le résultat de la prise de sang. Il va me prescrire le port d'un holter pour contrôler mon cœur sur 24h.
Voilà, le bilan sanguin est bon...
Vivement que je sois chez moi pour dormir un peu !

Profil supprimé - 24/12/2020 à 09h30

Courage c'est du a l'aret et très désagréable moi ça fait 10 mois et j'en vois la fin

Profil supprimé - 24/12/2020 à 10h42

Merci Ben64 !

Passons un joyeux réveillon !
Prenons soin de vous !
On va y arriver !!!

Profil supprimé - 29/12/2020 à 15h20

Cc comment c'est passé ces fêtes, vous allez bien? Et toi sabsab75 j'aimerais avoir de tes news?

Profil supprimé - 29/12/2020 à 23h16

Bonsoir a tous, je rejoins le fils de cette conversation car je me voit dans certain discours, jai 27 ans , jai commencé à fumer à l'âge de 15 ans commençant par quelque joint et maintenant ce n'est que ça quand je suis chez moi je fume et refume sans arrêt je fume environ 40 g par mois parfois plus ,il y a quelque temps jai arrêté 3 jours mais impossible pour moi de continuer ma lancée , colère, exécrable, impatience, stress la total je peut dire que je suis vraiment très dépendante à l'heure ou jecrit je nest pas fumé depuis hier midi et la le manque et bien présent, je me lève dans 6 heures et les bouffées de chaleurs continue , mal de tête, stress , déprime ma tête et mon corps vive des moment compliquée, j'aimerais arrêter pour ma santé mes aussi car jai deux enfants qui commence a bien grandir , mais c'est dure pour moi.... j'envisage de me faire aider car je pense que seule je n'y arriverais pas , je vous trouve tous très courageux !

Profil supprimé - 30/12/2020 à 10h43

Salut Ben et tout le monde !

J'espère que vous avez passé de bonnes fêtes !

Je reviens vous faire part de mon évolution, actuellement à un peu plus de 9 semaines de sevrage, je commence à réellement à sentir un bienfait à l'arrêt de ma consommation.

Je suis nettement moins anxieux, toujours par moment des douleurs par ci et par là, est ce que c'est somatique ou pas ? Il ne faut pas vraiment se poser de question dans le fond si ce n'est évidemment pas dangereux, je vous parle de petites douleurs au ventre, ...

Plus on se focalise sur ces différents symptômes et plus cela aggrave notre bien être, lorsque j'avais quelque chose, j'allais tout de suite sur internet pour vérifier (Un peu d'hypocondrie depuis l'arrêt) et évidemment on ne trouve jamais quelque chose de rassurant sur notre état de santé, si vous voulez en avoir le cœur net, passez des examens de santé qui pourront vous assurer que vous êtes en bonne santé !

Actuellement, j'ai nettement moins de moment où je me sens "déprimé", le moral est beaucoup moins fluctuant, je peux reprendre plaisir à la lecture, aux jeux vidéos avec des amis, à cuisiner....
Je pense que de mon côté, l'état d'esprit joue un rôle primordial dans mon sevrage et dans ma "rééducation" à la vie, je redécouvre des ressentis et émotions positives comme négatives et il faut réapprendre à les gérer!

Il ne faut pas oublier que le cannabis met du temps à disparaître de notre organisme, mais aussi qu'il a un impact sur pas mal de zone dans notre corps, le temps que le corps se remette à fonctionner naturellement peut prendre du temps en fonction de l'individu et de sa consommation passée...
J'ai découvert il n'y a pas longtemps comment le cannabis impactait notre système digestif, mais aussi notre système oculaire (Dans une étude de Nancy), cela peut rassurer lorsque que l'on a des symptômes "inquiétant" dans ces zones là suite à un sevrage!

En espérant ne pas avoir été trop incompréhensible ahah, bonne fin d'année à tous en espérant que la prochaine soit évidemment meilleure que celle que nous avons vécues !

Prenez soin de vous et à bientôt

Profil supprimé - 30/12/2020 à 11h10

Salut moi cela fait 10 mois et jamais je n'aurais cru que cela aurait été si long! Tant de douleurs physiques et le mental aussi!! Mais ça va de mieux en mieux rien a voir avec ces derniers mois, c'est fou! Ce fût dur mais le bout du tunnel est la !!

Profil supprimé - 31/12/2020 à 17h59

Salut à tous.

Au risque de paraître méchant ou égocentrique, je vais vous raconter comment cela s'est passé pour moi.

Consommateur de cannabis à l'âge de 12 ans, consommateur de speed, d'extasy, de mdma et de cocaïne à l'âge de 18 ans (quand on habite près de la Belgique...) et consommateur de cigarettes depuis l'âge de 16 ans.

Le cannabis : d'abord petit fumeur, les premiers blancs/bad, s'en suit une énorme augmentation de la conso. Groooooooos fumeur a partir de 16 17 ans , 10g de weed tout les deux trois jours, il fut un temps où je faisais aller retour Lille Amsterdam juste pour de la conso et parfois 2 fois par semaine. J'ai arrêté une première fois avec du mal quand je suis parti à l'armée, j'étais tellement à fond dedans que c'était inconcevable d'arrêter mais j'ai réussi. Sorti de l'armée, j'ai repris la même conso petit à petit . J'ai continué quelques années puis j'ai décidé d'arrêter, net ! Sauf que cette fois c'était beaucoup plus simple. Aucun symptôme décrit par les gens (manque, suée...). Tant mieux d'ailleurs. J'ai repris en 2019 suite à la perte de mon permis de conduire et aussi de mon travail. J'ai profité des assedic, je ne roulais jamais en voiture donc j'ai fumé en tout état de cause. J'ai eu mon permis de conduire le 10 novembre dernier et ma voiture le 17 décembre dernier. J'ai arrêté encore une fois net ! Ma copine fume a côté de moi, je ne ressent aucun manque aucun tremblement rien du tout ! Sachant qu'à deux, on fumait 40 à 50g de weed par semaine (si je fume je mets parfois 1g, j'adore le goût de la weed). Mon entourage fume, et pourtant...

Les acides :

C'était un délire, quand je suis parti à l'armée j'ai arrêté. Pourtant, tout les week-end j'étais triphasé, plein de poudre dans le nez en after tout le temps... Et j'ai arrêté sans aucun manque.

La cocaïne :

La CC c'était plus psychologique. J'aimais fumer ma petite boulette au soir (en plus du joint). J'ai consommé pendant quelques années, parfois jusqu'à 3 où 4 g par soirée, des payé complètes dans cette merde... Enfin j'ai décidé d'arrêter net encore une fois, aucun manque aucun suée aucun produit de substitution. J'ai aussi coupé les ponts avec les anciennes connaissances.

La moral de tout ça et la vision que j'ai des sevrages et la suivante :

Si vous restez focalisé sur le SEVRAGE, vous aurez des symptômes physique puisque vous préparez psychologiquement votre corps à ça. Si vous prenez ça à la rigolade, si vous savez que vous êtes fort mentalement, ça glissera comme une lettre à la poste. La première fois que j'ai arrêté, c'était pareil :" je vais galère à dormir je vais galère à ceci à cela..." et bizarrement la seconde et la troisième fois que j'ai arrêté, j'ai jamais eu un seul symptôme !
La cig bon je fume tjr mais je sais que je vais arrêter quand je l'aurai décidé.

Soit vous arrêtez par envie et c'est banal, soit vous vous compliquez la vie et vous aurez du mal ! Jetez feuille, pochon cendrier, historique internet historique youtube coupez les ponts avec les autres fumeurs, occupez vous et accrochez vous à une raison d'arrêter (moi c'est mon permis de conduire) et vous verrez que vous y arriverez simplement ! Encore faut t il en avoir envie.

Je vous souhaite un joyeux réveillon !

Laurent

Profil supprimé - 01/01/2021 à 16h40

Saches que chaque cas est différent tout simplement moi c'est passé au bout de longs mois et pourtant je focalisais pas dessus et étais très content d'arrêter pourtant j'avais des symptômes de partout après plus de 20 ans de fume.alors tant mieux toi si tout ce passe bien mais je comprends ceux qui ont du mal

sabsab - 06/01/2021 à 17h57

Coucou Ben64
J'espère que tu va bien et te souhaite une bonne année et surtout une bonne santé .
Dsl de ne pas avoir répondu avant mais impossible de me connecter a mon compte sa ne voulait pas fonctionner j'ai du en créer un autre.
Pour moi sava a part encore quelques douleurs intercostalle et defois mal a là tête mais sa je pense que c'est mes collègues qui me font mal au crane

Profil supprimé - 07/01/2021 à 09h06

Salut Ben,

Meilleurs vœux !

Déjà félicitations à toi pour avoir arrêté !

Oui chaque cas est différent c'est sûr. Mais c'est ce que j'ai constaté sur moi et sur d'autres personnes qui ont accepté de se prêter aux jeu. Je n'ai pas le niveau d'un addictologue ou d'un chercheur pour affirmer tel ou tel résultat mais je peux en tirer une conclusion, celle que j'ai exposée plus haut sans pour autant dénigrer les autres biensur, car arrêter de fumer est une graaaaaaande victoire quelque soit les obstacles et contraintes rencontré !

Laurent

Profil supprimé - 07/01/2021 à 17h12

Cc sabsab content bonne année content que tu ailles mieux !! Ca fut long mais apparemment tu vois le bout du tunnel

Profil supprimé - 19/01/2021 à 14h07

Salut Ben, salut Sabsab, salut Ric, salut tout le monde !
J'espère que vous allez tous bien et que les fêtes se sont bien passées. Je suis encore dans les temps pour vous souhaiter une excellente année 2021 !
Ça fait maintenant plus de 5 semaines que j'ai completement arrêté la fume après 27 ans de pratique intensive. Je fais toujours des insomnies, des palpitations (qui parfois s’atténuent puis reviennent) , des gaz et depuis quelques jours, j'ai des maux de tête mais je mets ça sur le compte de la chaleur (il peut faire jusqu'à 38°C en ce moment là où je vis).
Je n’eprouve toujours pas de manque, je suis vraiment déterminé. J'ai fait un test urinaire au bout d'un mois de sevrage qui m'a montré que j'étais encore full en THC. J'espère que les effets du sevrage ne seront pas plus importants une fois que j'aurais évacué tout ça.
J’essaye de faire du sport régulièrement mais parfois mes palpitations et ma fatigue m'en empêchent. J'ai la sensation que si je force, je vais faire un malaise. J’ai hâte que cette année, qui s’annonce difficile, passe vite.
Je vais porter un holter pour contrôler mon cœur à la fin du mois même si je reste persuadé que mes palpitations sont dues au sevrage. Je verrai bien...
En tout cas, ça fait toujours du bien de vous lire et de se confier ici.
@ bientôt !

Profil supprimé - 19/01/2021 à 14h39

Bonjour tout le monde,
je reviens vous faire part de mon arrêt, actuellement je suis à 85 jours d'arrêts de cannabis, environ 3 mois.

Mon état s'est nettement amélioré, je n'ai plus de maux de têtes ou autre, simplement de l'anxiété par moment.. Je met ça sur le compte de réapprendre à vivre sans le filtre du cannabis, par contre elle se manifeste dans des moments inexpliqués, je n'ai aucune envie de consommer. Par contre cela fait 4 mois que j'ai arrêté la cigarette et je serai bien plus tenté à reprendre cette bonne vieille cigarette.

Je pense que le sevrage est plus ou moins long en fonction des personnes et de leurs environnements, le décrochage psychologique n'est jamais réellement simple... Pour le moment, je patiente en observant mes symptômes qui deviennent de plus en plus petit. Un conseil, évitez de focaliser sur vos symptômes physiques, ils sont pour souvent somatiques et amplifiés par le simple fait d'y porter une attention! Si vous voulez en avoir le coeur net, demandez à passer des examens médicaux pour être plus serein!

A savoir que pour les gros consommateurs, les métabolites de THC se retrouvent dans les urines jusqu'à deux mois après l'arrêt du cannabis, patience patience !

Bon courage et à bientôt !

Profil supprimé - 03/02/2021 à 12h25

Bonjour Ric,

Tout d'abord je tiens à te remercier d'avoir pris de ton temps

pour partager ton histoire, il est vrai qu'on se sent très seul

lorsqu'on arrête la fume, je compares un peu ça à un amour

perdu haha, je doutes que tu puisse me répondre plus d'un an

après mais ce n'est pas grave je souhaiterais quand même te

demander si tu as repris depuis et sinon quesque cela t'as

apporté dans la vie après tout ce temps, je viens seulement

d'arrêté car je ne faisais plus que fumer, je n'allais même plus

chercher de travail et je ne me nourrissait presque plus pour

garder de l'argent pour ma cons, je suis passé de 85kg à 67kg

en moins de 2ans, tout ça car je souhaitait oublier mes

trauma subit durant mon enfance, (viol, harcèlement etc..)

et en effet ça n'as pas louper puisque j'en suis venu à oublier

grosse partie de mon enfance et du coup mon identité

mais après seulement quelques jours d'arrêt je recommence
à me retrouver j'ai des "flash" de mon enfance qui me reviennent
les premières nuits c'était mes trauma qui surgissait d'un coup,
ce qui me faisait très mal moralement je me tordais de douleur
mais pas physique et j'avais comme toi le cœur qui s'emballe,
mais désormais j'ai des bons souvenirs qui me reviennent,
parfois je ressens quelques secondes le bonheur que je pouvais
encore ressentir durant mon enfance et que j'avais totalement
oublier, tout ça pour dire à ceux qui pourraient me lire et qui
pourrais se reconnaître en ces mots qu'ils ne lâchent rien et
qu'ils se battent pour être heureux car j'ai compris que je fumais
par lâcheté tout ça pour ne pas affronter mes problèmes et mes
peurs mais ce n'est pas une solution, sachez que vous n'êtes
pas seul à vivre cela et que si vous vous battez pour vous en
sortir avec tout votre cœur vous y parviendrez je vous l'assure.
Soyez bienveillant envers les autres, nettoyez vos cœurs de la
tristesse et/ou la haine, on n'as pas besoin de la fume pour être
peace bien au contraire c'est un mirage, je souhaite maintenant
me tourner vers l'islam ma religion de cœur et me battre encore
et encore pour être bon et en paix avec mon âme.
Que la paix sois sur vous et si mes mots peuvent vous aidez j'en
serait le plus heureux, peace

Profil supprimé - 07/02/2021 à 21h51

Bonsoir à tous et merci pour vos messages de paix intérieure et de soutien. Je vais avoir 27 ans et je fume depuis mes 18 ans quasiment tous les jours à quelques semaines prêt. Au début un peu ... Vous connaissez la suite.
Moi, mon problème ça a toujours été ma timidité cachée derrière le joint et un caractère assez trempé en surface. Aborder une fille qui me plaît VRAIMENT, dire quand quelque chose ne me va pas où est injuste.

Tout ça c'est dur et fumer me l'a fait oublier. Car le joint c'est un truc qui rapproche car desinhibe mais d'une façon chimique sachez le.

Depuis, de l'eau a coulé sous les ponts. Des relations amoureuses se sont défaites et du temps a été perdu. Le problème, c'est qu'on est parano sans le savoir. On voit la parano comme une maladie de film mais être angoissé à l'idée d'être seul c'est un comportement paranoïaque. Moi je n'en pouvais plus, je me suis séparé de la seule personne qui me faisait du bien et j'ai compris qu'entre perdre quelqun ou le cannabis, la personne était beaucoup plus douloureuse à perdre.
Ça fait trois jours que je n'ai pas fumé, je n'ai pas peur de reprendre j'ai juste peur d'être devenu bête et j'ai perdu la fille que j'aimais...
Le cannabis pour moi c'est fini, n'ayez pas peur d'affronter l'inconnu car l'inconnu c'est vous même et vous serez bienveillant envers vous même dans les moments durs. Le cannabis c'est rien par rapport à l'amour et la joie !
Prenez soin de vous, je vous aime qui que vous soyez

Profil supprimé - 25/02/2021 à 19h58

Salut à tous ! Ça fait trois semaines maintenant et toujours pas repris ! le médecin m'a proposé des antianxiolytique que j'ai refusé mais je me trouve usé psychologiquement, jamais le moral. J'espère que cela va s'arrêter, 10 ans de fumette à base de 5 joints par jour sans médoc pour compenser c'est pas facile. J'espère que quelqu'un me lira mais le simple fait d'écrire me soulage déjà. Avec le covid très compliqué de voir un psychothérapeute surtout en Bretagne ! Portez vous bien, moi je m'accroche !

Profil supprimé - 09/03/2021 à 10h56

Bonjour à Ben64 , Ice , Robi94 à Sabsab à Enzoro à nof974 et à tous ,

Oui Enzoro je te réponds même un an après.

Et comme toi je compares ça aussi parfois à un amour perdu. D'ailleurs sur un post je fais allusion a cet amour néfaste dont on ne veut se séparer ne serait-ce que par l'idée.

Merci également de ton témoignage car oui , on se sent très seul.Pour te répondre OUI j'ai repris car ma stratégie était mauvaise et j en avais assez d’être en guerre non pas avec moi même mais plutôt avec mon corps .Beaucoup de souffrance et d'angoisse sur des mois et des mois.

Douleurs palpitations panique , cauchemars maux de tête , constipation diarrhée essoufflement sueurs incessante durant le sommeil etc.....les symptômes sont nombreux.Je dors sur un matelas assez épais et j’ai pourtant trouvé une flaque de sueur sous le matelas imagine les nuits agitées.

J'ai donc repris la clope et j'en suis a 5 clopes par jour depuis plus de 6 mois. j'ai repris également le bedo a raison de 1 bedo chaque 3 jours au départ ensuite c'est passait a chaque 2 jours jusqu’à re-fumer 1 bedo chaque soir.en gros j'ai augmenté le rythme mais je le supporte sans contraintes et même en moi même je me dis que c'est une première réussite vu les dizaines de joints et les dizaines de clopes que je m'enfilais chaque jour avant ce désir d’arrêter tout ça.....

J'ai par contre bien réduit les doses et franchement certains diraient que ça sert a rien de mettre si peu et qu'en fumant si peu tu peux pas être en manque mais je vous assure que quand vous commencez à être dépendant à une chose avant même que votre croissance soit terminé....c'est bien plus compliqué de faire comprendre ça au corps.

Alors voilà les nouvelles et si on regarde l’évolution c'est pas terrible . Mais je suis content déjà car il est certain que j'ai ralenti la chute et il faut malgré ça continuer à vivre , travailler et à sourire.

Je compte bientôt arrêter le bedo mais par contre je vais continuer a fumer des clopes encore quelques temps peut être 6 mois ou un an. Je ne dépasse pas 5 clopes par jour + 1 bedo .....Et ça reste la limite acceptable sans effort ni manque alors je pense que le bedo en moins ne devrait pas me déranger.

Bon courage à tous et n’hésitez pas à vous faire aider , soit par l'entourage soit par un professionnel .

Profil supprimé - 09/03/2021 à 11h01

Bonjour Mehdi2121,

Je t'ai répondu dans le précédent message mais j'ai écrit un autre nom ....petite confusion. Merci pour ton témoignage et n’hésite pas à demander de l'aide .

Profil supprimé - 22/04/2021 à 15h41

Bonjour à toute et a tous,

J'ai 28 ans et je consomme du cannabis et la clope depuis plus ou moins l'âge de mes 15 ans à raison de quelque joints et quelque clopes au début pour arriver à une consommation délirante jusqu'a peu.

J'ai commencer à m'alerter sur ma dépendance lorsque j'ai commencer à ressentir les effets néfaste sur mon corps tels que la perte de mémoire, la nervosité, la perte de mon entourage par mon isolement ainsi qu'une certaine bipolarité dans mes choix et mes envies.

Aujourd'hui cela fait 41 jours que j'ai arrêter de fumer, aussi bien la clope que le cannabis.

Le plus dur est de ce convaincre d'arrêter je pense, puis viens les premiere nuits d'insomnie et à mon grand plaisir je me suis mis a de nouveau faire des rêves (plutôt des cauchemars les premier temps)

Aujourd'hui j'ai beaucoup de mal a reprendre goût à la vie, à retrouver une alimentation normal et à sortir de chez moi. Je suis comme dans un état de déprim

Sachez que vos témoignage m'en beaucoup aider à ne pas me sentir seul et à me dire que c'est réellement possible de le faire.

Je vous remercie tout le monde d'avoir participer à mon arrêt

Profil supprimé - 05/05/2021 à 06h14

Bonjour,

Contrairement à vous, je ne suis pas fumeur aussi expérimenté. J'ai 19 ans, et j'ai commencé réellement de manière quotidienne à fumer des joints en octobre. Par lâcheté de ne pas vouloir affronter mon passé et mes désillusions amoureuses présentes. Et naîvement pour casser cette image du gars "trop gentil".

Honnêtement ça m'aura fait du bien pendant un moment. Récemment j'ai décidé d'arrêter d'acheter. J'ai tenu 3 semaines en régulant quelques taffes occasionnelles (quand il se passait un évènement notable dans la journée). Puis, arrivé aux vacances, je me suis dit que je pouvais racheter de la conse et la garder de côté, occasionnellement à but récréatif.

L'idée d'avoir en ma possession de la cons rendait l'envie de file irrésistible. Une pure dépendance psychologique. Et comme l'a dit un grand philosophe dont j'ai oublié le nom : le meilleur moyen de résister à la tentation c'est d'y céder.

J'ai alors fumer toute la conse pour la finir au plus vite. En me promettant de ne pas racheter. Promesse que je tiens toujours actuellement. Les seules fois où je m'autorise à fumer c'est si qqun me propose. Et quelques jours après une bonne soirée fume, me voilà en manque à 8h du mat parce que bien sûr, insomnie, à regarder des témoignages de seuvrage.

Je suis loin de comprendre vos difficultés au seuvrage mais le peu d'emprise que je ressens ne me donne pas envie d'imaginer pire. Merci de m'encourager a ne pas continuer.

Si je peux vous aider, du haut des mes 19 piges. Ce qui m'aide à tenir c'est de me dire et se me répéter "si je n'arrête pas maintenant, j'arrêterai quand ??" À cette question aucune réponse.

Profil supprimé - 06/06/2021 à 04h56

Hello tlm.

J'vais vous partager mon expérience concernant l'arrêt du bedo et de la clope. Je vais devoir vous expliquer qques éléments avant d'en venir aux faits.

Juste pour vous donner un ordre d'idée je fumais depuis mes 18 ans (la clope) et 19 ans (le bedo) j'en ai 26 actuellement, 27 bientôt. J'ai arrêté tout ça d'un seul coup brutalement au mois de septembre 2020. Je fumais entre 3 et 5 joints le soir uniquement en rentrant du taff, et je fumais 5 à 7 clopes par jour. Et plus le temps passait, plus je fumais tôt vu que j'étais au chômage (à partir de 15h le premier petard).
Ah et aussi, à mon ancien taff je fesais beaucoup de marche et je suis un sportif de base aussi. J'ai tout arrêté brutalement.

6 février 2020, je me suis fait licencier de mon travail. Travail auquel j'étais resté plus de 3 ans et demi. Donc chômage. J'me suis dis oh cool des vacances... J'étais bien loin d'imaginer ce qu'il m'attendait..... Mars, covid apparu, confinement, fermeture des lieux publics tout ça... La merde quoi.

On va dire les 3 mois premiers mois de chômage ça allait pépère, je geekais sur le pc avec des potes, vacances quoi... Jusqu'à ce que au mois de juin je fasse ma première crise d'angoisse. J'ai pensé que j'avais roulé le petard de trop mais PAS DU TOUT. Donc je refais pas de crise pendant 3 mois et en septembre. Deuxième attaque de panique. Je stop net brutalement la clope et le bedo.

Les premiers symptômes sont vîtes apparus... Palpitations cardiaque, toujours l'impression que c'est quelque

chose de super grave type avc, douleurs à l'estomac, je pense que c'est un cancer du colon ou de l'estomac... Douleurs au bras gauche, nausées, étourdissement, obligé de regarder sur Google les symptômes et du coup je vois des trucs grave donc je panique d'autant plus.... Bref, cercle vicieux. Je dois dire, j'ai de la chance de vivre avec ma copine, je pense que sans elle j'aurais literallement sombré. Ah et j'ai perdu 10 kilos aussi également.

Cela fait exactement 9 mois que j'ai arrêté tout ça. Sans avoir céder à la tentation de vouloir retirer sur un pétard. Bah, honnêtement, ça commence à aller mieux mais, on va dire que le moindre fait anxiogène me fait stresser et je commence à stresser sur le fait en question. Je reprends petit à petit du poids, je regarde moins Google quand j'ai des symptômes chelou... Les palpitations sont plus rares même si ça m'arrive toujours de temps en temps. Et avec ça j'ai eu depuis 3 où 4 mois des difficultés respiratoires... Genre des fois j'me réveille en pleine nuit en sursaut c'est assez chelou.

J'ai également fait plein d'exams médicaux. Cardiologue, le cœur est OK rien à signaler, bonne tension (entre 10 et 14), rhumatologue (aucune cause rhumatologique apparemment...)
Le gastro entérologue qui m'a prescrit une fibrocospie. Faut que j'aille la faire idéalement bientôt. Et comme si ça suffisait pas, j'ai eu un abcès dentaire qui est sorti récemment qui a poussé sur une dent de sagesse cariée.....

Tout ça occasionne du stress mais avec le retour du soleil, je commence à aller mieux quand même. Je lâche pas, c'est dur mais je sens qu'il me reste plus beaucoup de chemins afin d'y arriver.

J'oubliais aussi, j'ai ma formation qui commence du coup en septembre du coup. Ça va me faire du bien de m'occuper l'esprit.

Voilà voilà, je vous ai expliqué tout les symptômes grosso modo. Force à nous les gars !

Profil supprimé - 12/09/2021 à 21h24

Bonjour,
J’espère que quelqu’un me répondra.
Je suis une fille, j’ai 23 ans à ce jour et je fume du cannabis depuis mes 15 ans, cela me faisait oublié tous les soucis dont j’ai dû faire face du haut de mon jeune âge.
J’ai arrête complètement d’un coup depuis 10 jours mais j’ai l’impression que je n’y arriverais pas, dès que je m’endors je fais de très gros cauchemars du coup j’ai peur de m’endormir, je transpire beaucoup surtout la nuit et j’ai très souvent envie de pleurer. Mon cœur s’emballe également, je m’énerve pour un rien et j’ai démissionné de mon travail.
Le seul point positif est la mémoire et je suis plus active mais j’ai l’impression de déprimer, rien ne me fait envie j’ai l’impression d’être vide… je sais plus trop quoi faire..
En parler à un médecin n’a pas l’air d’être la solution, je ne veux pas de médicaments qui me feront, sur le long terme être dépendante aussi et je n’arrête pas de fumer pour être défoncer aux médicaments.. si vous avez des solutions ou si vous voulez échanger c’est avec plaisir.
Merci à ceux qui me liront.
Et bon courage à vous tous également

Profil supprimé - 21/09/2021 à 00h01

Bonsoir Zk63, (et aux autres lecteurs)

Tout d'abord, félicitations à toi. Tu as déjà fait un énorme pas dans ta décision d'aller mieux. Même si actuellement, ton mental t'envoie des signaux contradictoires.

Avant de continuer, j'aimerais moi aussi partager mon expérience de cette douce (et amère) drogue.
J'ai commencé à fumer du tabac vers l'âge de 13 ans. Au début, c'était plus un besoin d'expérimenter, mais c'est vite devenue une addiction. J'ai essayé le joint a 15 ans.

Je ne consommais pas excessivement puis... Des problèmes familiaux m'ont bien vite rattrapé et je me suis retrouvée seule. C'est pile à ce moment là, vers mes 18 ans, que j'ai commencé à consommer régulièrement. Un joint le weekend. Puis un joint le soir. Je vais sur mes 24 ans et tout comme toi / vous, j'ai ressenti le besoin urgent d'arrêter tout ça.

Ma première motivation d'arrêter tout ça, fut les symptômes bien trop angoissants pendant ma consommation. Qui m'ont lentement, mais sûrement, poussée vers une solitude extrême jusqu'à obtenir une jolie et grosse dépression. Cette sensation de vide ultime, je la connais très bien. Ces démons qui attendent derrière la porte que je ferme les yeux... Aussi. J'ai toujours eu des problèmes de sommeil et bref je te passe les détails, je ne connaîtrais sans doute jamais le plaisir de m'allonger et de m'endormir rapidement mdr

J'ai essayé de consulter des médecins il y a quelques mois : médecin traitant, psychologue, sophrologue, puis dernièrement psychiatre. Lorsque ce dernier m'a prescrit un somnifère puissant et des anxiolytiques... J'ai craqué. J'avais envie de tout sauf de déclencher une nouvelle dépendance. Qu'importe. J'écris tout ça pour que vous compreniez la descente émotionnelle vécue.

Mais, ces derniers jours, je vais beaucoup mieux. Faut dire que je me suis remise à voyager (plus peur des contrôles en voiture)
Ce qui m'a aidé aussi c'est que j'ai réussi à arrêter la cigarette il y a un an, lorsqu'un de mes meilleurs potes a fait un AVC malgré ses 21 ans a cause du cannabis et de l'alcool justement. Je ne pensais pas ça possible... Mais, si.
Le joint, c'est plus dur a arrêter. J'ai beaucoup aimé la métaphore utilisée précédemment pour décrire cette relation qui nous lie avec cette drogue, comme de l'amour. Oui c'est totalement vrai...

Toutefois, comme l'amour, on ne peut pas s'oublier soi ! Ce n'est pas parce qu'on aime quelqu'un qu'on doit s'infliger des symptômes négatifs sur notre santé. Le cannabis est un peu (a mon sens) un pervers narcissique qui aime a la fois nous réconforter et a la fois nous éloigner de tout.
Lorsque j'en consommais activement (jusqu'à 6/j) je me disais que je n'avais besoin que de ça. Je n'avais plus envie de rien si ce n'est d'être tranquille chez moi à fumer devant la télé, un bouquin, bref tant qu'il était là tout allait bien. Sauf que même ça, chiller, j'ai fini par ne plus l'apprécier.

Ce qui m'a permis d'en sortir, c'est mon goût pour la lecture. J'ai réussi, grâce à tout ce qui est axé sur le bien être, à réapprendre à mon corps ce qu'est le calme, la sérénité, sans me défoncer pour ne plus rien sentir et être anesthésiée. Et je vous assure, la tachycardie et autre palpitations ça me connait... J'ai commencé aussi a me parler comme si je parlais a un ami. C'est con dis comme ça ... Mais je me faisais toujours beaucoup de reproches. Puis j'ai reporté toute la haine que j'avais engendrée envers moi, vers mon "ancien amant", le cannabis. Et ça a marché. Pour moi.

Pourtant, ça reste très dur. Je sais que l'impression horrible qu'on y arrivera jamais ne partira pas de si tôt malgré mes semaines sans conso. Alors voici mes conseils, si tu sens que tu es vraiment sur le point de craquer, va au tabac du coin et achètes toi du cbd. Ce sera bien mieux que d'en reconsommer avec du thc. Si tu te sens assez forte pour te passer de l'acte de fumer, je te conseille de te trouver UN truc qui te réconforte ET fais du bien à ton corps. Pas question de remplacer une addiction par une autre donc évite alcool, caféine, tabac, médoc etc. Si tu es sportive, cours, boxes, nages... Si tu aimes le cinéma, va te balader près du théâtre ou renseigne toi pour faire une activité en rapport. Si tu aimes être seule, va te ressourcer en forêt. Qu'importe ce que tu fais tant que ça te fais du bien. Je sais que c'est dur à entendre, mais je t'assure que c'est ce qui me permet de tenir aujourd'hui, demain, après-demain... jusqu'à, un jour je l'espère, ne plus du tout y penser.

Si tu craques, cesses de te blamer, mais donnes toi les moyens de ne pas recommencer. Si tu as quitté ton travail, ce n'était sans doute pas ce qui te fallait, alors motives toi, enfiles tes baskets et va à la recherche de ce qui te fait vibrer.
Et si tu n'as toujours pas la motivation après mon témoignage, lis en d'autres jusqu'à trouver celui qui te permettra d'aller mieux.

N'aies plus peur d'échouer et commences à croire en toi.
Comme je le disais dans ma première phrase tu peux déjà être fière de toi car commencer à arrêter c'est le plus grand pas. Les suivants sont fatiguants, mais tu y arriveras.

PS : Lorsque tu t'en sentiras capable, il faudra sans doute également affronter ce qui t'a fait tomber dedans. Peu importe ton vécu, tu mérites d'aller bien. Les personnes qui t'aideront ne seront pas aussi nombreuses que celles qui te feront du mal, mais si toi tu te soutiens, tu y arriveras.

Je t'envoie de la force !!

sabsab - 25/09/2022 à 16h58

Coucou BEN et ric 8000. Ainsi que les autres.
Je viens aux nouvelles après temps de mois.
J'aimerais savoir comment vous allez sa me ferait grave plaisir.
Moi sa peut aller après 2 ans d'arrêt. Toujours quelque symptômes de temps en temps mais je porte mieux

Profil supprimé - 27/09/2022 à 16h54

Yep et bien depuis plus de 2 ans d'aret après 20 ans à fumer ça va super !! Les symptômes ont durer grave longtemps pour s'atténuer petit à petit ! Plus de peur !! Maintenant je revis montagne, vtt, courir 2 fois par semaine !! Et toi comment ça va et c'est quoi tes symptômes persisistant ?

sabsab - 29/09/2022 à 06h11

Cc ben. Moi ça va sauf encore du stress de temps en temps,après depuis que j'ai arrêté je ss devenu une stressé de la vie.
Cool sa aura été long mais a la fin ont s'en sort.

Profil supprimé - 20/12/2022 à 22h39

Salut tout le monde j’ai lu beaucoup de vos message et je suis rassurer de voir que je suis pas seul a avoir des soucis , cela fais maintenant 5 ans que j’ai arrêté de fumer du cannabis, j’ai fumer en moyenne 5 joint par jours de mes 15 ans a mes 21 ans , j’ai aujourd’hui 25 ans , j’ai arrêter de fumer du jour au lendemain sans jamais Refume ne serais ce qu’une taffe, et sa va donc faire bientôt 5 ans que les symptômes du sevrage sont toujours là sa me tue la vie ces très handicapant pour la vie de tous les jours , j’ai fais plein d’examen dont le cœur et le cervaux mais tout vas bien , les médecin me disent juste c’est de l’anxiété etc , sa fais 5 ans que sa dure je ne sais plus quoi faire , est ce que quelqu’un est dans le même cas que moi après tout se temp , ou quelqu’un qui a guéri après plusieur année de sevrage ,
Merci de votre aide

sabsab - 02/01/2023 à 12h03

Coucou Valentin
Je suis comme toi je stress pour rien, le moindre petit truc me fait des crises d'angoisse.
Je ne supporte plus d'aller dans les magasins bondée de monde.
Ya 3j j'ai fait une crise de panique (convulsions musculaire, palpitations, tremblement et bouffer de chaleur)
C'est vraiment très handicapant.
Actuellement j'ai sensation de vertige et perte d'appétit avc mal de tete. J'ai appris que mon père a un petit problème de santé et mon corp en fait tout une montagne.
Sa va faire 3 ans que j'ai arrêté de fumer et je me dit que j'étais mieux quand je fumer

Profil supprimé - 03/01/2023 à 12h08

Salut sabsab, c'est quand même dingue qu'on n'es autant de soucis depuis l'arrêt du cannabis, quand cela va s'arrêter , c'est tellement handicapant dans la vie de tout les jours , impossible de se projeté dans l'avenir , plein de projet de voyage etc que je ne peux faire à cause de sa par peur qu'il m'arrive quelques chose à me sentir pas bien et ne pas être prêt de chez moi , je ne sais pas quoi faire depuis 5 ans que sa dure

sabsab - 03/01/2023 à 14h01

A tu essayé de prendre des médicaments contre l'anxiété ? Mon médecin m'en a prescrit. Oui moi aussi à chaque fois j'ai peur qu'il m'arrive quelque chose. La moindre douleur je crois que c'est un truc grave. Sinon essaye de parler avec un professionnel

Profil supprimé - 03/01/2023 à 22h42

Slt valentin pour répondre à ta question j'ai arrêté de fumer il y a 3 ans maintenant et j'ai toujours c'est fameux symptômes que tu décrit je prend mon mal en patience. Moi je vais refaire un électrocardiogramme pour me rassurer voir si tout ce passe bien pour mon petit cœur car mes prise de sang son bonne ... Je vois que je suis pas tout seul avec c'est crise d'angoisse dont je n'arrive pas à m'en débarrasser...rien que de vous écrire me calme bon courage à tous

sabsab - 04/01/2023 à 08h05

Cc capet. Se qui est rassurant c'est qu'on soit plusieurs dans le même cas. J'ai fait un bilan complet du cœur et il va bien. Je pense que a la moindre contrariété notre corps en fait tout une montagne. Mes prises de sang aussi sont bonnes. C'est notre corps qui réagi comme ça malheureusement. Il faut prendre son mal en patience

Profil supprimé - 04/01/2023 à 10h57

Oui j'ai été en traitement (xanax) mais sa ne me fais rien , j'ai passer des examens complet pour le coeur , j'ai fais des prise de sang , examen pour le cerveau, et je suis en parfaite santé , donc c'est quand même dingue d'être dans cet état depuis l'arrêt du cannabis, je me demande si quelqu'un a été dans notre cas mais a réussi à guérir psk là sa fais 5 ans et franchement faut avoir le mental pour tenir , je pense souvent à reprendre le cannabis en me disant que tout va aller mieu comme avant..

sabsab - 05/01/2023 à 14h19

Après malheureusement notre corp ne réagi pas de la même façon. Un jour sa ira et le lendemain peut-être pas. Moi je suis stressé quand quelques chose me tourmente. En ce moment mon père et malade et le stress et revenu. Peut-être qu'il ya quelque chose qui te préoccupe sans vraiment t'en rendre compte. Quelques chose au quelle tu n'arrête pas de penser.

Profil supprimé - 03/03/2023 à 07h12

Hello a tous

Je suis em au début du enieme arrêt thc / cigarette. Symptômes : tremblements, vomissement, aucun appétit, insomnie, langue toute blanche, acidité ventre, crachat marron

J’ai déjà tenté de compenser l’arrêt des joins par la clope mais ça me rends encore + malade.

La weed me sert à gérer mes angoisses depuis mes 18 ans mais enfaite c juste un monstre que j’ai alimenté pendant longtemps. On se rends compte une fois qu’on arrête quelles sont tjr la et quelles sont bien plus fortes qu’avant.
Je suis sur l’appli kwit même si c’est pas dédié a la weed ça crée des shoot de dopamines quand tu vois les notices tout les jours donc j’me dis que ça compense

Maintenant j’espère que c’est la dernière fois que je passe par la. La volonté est tellement dure à garder et alimenter. Si je vais à une soirée et que tout le monde fume ça risque d’être compliqué. Du coup j’ai décidé de passer les 10 prochains jours dans une maison en campagne sans personne avec de la soupe et pleins de trucs à boire (coca ice tea etc pour pallier le manque d’alimentation au niveau de lernergie)

Je cherche notamment un psychologue (et non pas Med gé ni psychiatre) pour m’accompagner dans la résolution de mes problèmes d’anxiété, peur de l’abandon, sua un contexte familial très particulier. Je pense qu’un soutien pro est nécessaire pour réussir mais sans substitue.

Bref j’espère ne pas me dire ds qq semaines/mois que je préférais ma vie quand je fumais non…

sabsab - 11/03/2023 à 15h41

Coucou cbo.
J'ai arrêté sa fait 3 ans maintenant. Et la 1er année à été très compliqué. Les symptômes partaient et reapparais. Maintenant j'ai des haut et des bas. Je fais des crises d'angoisse quand quelque chose me tourmente. Après il faut tenir bon. T'en que la volonté et la tout est possible. Si tu as besoin d'aide fait toi aider. Si tu a décidé d'arrêter tiens bon et va jusqu'au bout. Les symptômes du sevrage sont vraiment très dur

Ad93 - 21/03/2024 à 15h20

Bonjour

J ai vu dans ce fil que certains avait souffert de probleme de digestion durant le sevrage...
Moi ca fait tout juste 2 mois mais a chaque fin de repas je me sens ballonné limite, douleur intestinales... J ai peur d avoir la maladie de Chron...
Quelqu un pourrait me rassurer sur vos retours merci

Pp94 - 02/12/2024 à 21h21

Bonsoir Valentin 135,je vis la même chose que toi
Tu en es où comment tu te sens ajd