

Vos questions / nos réponses

# Sevrage cannabis nicotine caféine

Par [Titis](#) Postée le 19/04/2023 08:39

J'ai 24 ans ça fait longtemps que je fume et j'ai arrêté tout du jour au lendemain parce que j'ai fait ma première crise d'angoisses tachycardie après avoir pompé sur mon joint le jeudi midi. Ça fait 3 jours que j'ai arrêté et je reconnais plus mon corps, mon esprit est d'ailleurs en dirait pas que je suis la même personne je fais des cauchemars et des rêves bizarres et plusieurs la même nuit (moi qui ait commencé l'hypnose je pensais mieux dormir) je retourne dans le passé je rêve que mon frère est mort ma mère poignarder mais j'ai aucun bon rapport avec eux dans la vie de tous les jours...je flippe mais je me dis Seigneur tout ça pour du THC ou même nicotine???? depuis je suis déshydratée à mort je fais que boire de l'eau plus de 2L par jour mon copain lui fume toujours mais pense à arrêter surtout quand il voit mon état...j'ai besoin de savoir combien de temps je vais me sentir aussi oppressé au niveau de la poitrine j'ai été aux urgences tout va bien j'ai été chez le médecin traitant tout va bien...je comprends plus rien j'angoisse pour un rien tout le temps j'ai plus de vie

---

**Mise en ligne le 24/04/2023**

Bonjour,

L'expérience que vous décrivez fait penser à ce que l'on appelle un "bad-trip". C'est à dire que l'organisme réagit mal au produit et cela se manifeste par une sensation de perte de contrôle, d'angoisse profonde, une impression de sortir du réel, etc.

L'environnement, l'humeur, la fatigue, la qualité du produit consommé peuvent favoriser l'apparition d'un bad trip. Cela peut arriver à des consommateurs occasionnels ou réguliers.

Il est normal de se sentir mal pendant plusieurs jours voire quelques semaines après une telle expérience. Il faut du temps pour que votre corps retrouve son fonctionnement habituel. Nous tenons tout de même à vous rassurer sur le fait que ce ne sont plus les effets du cannabis que vous ressentez, mais bien le "contre-coup" de ce bouleversement.

Il faut aussi prendre en compte le fait que vous avez arrêté votre consommation qui était régulière. En plus du mal être lié à votre mauvaise expérience, se rajoutent les effets de manque du cannabis (anxiété, insomnie..). En général, ces effets de manque sont intenses la première semaine et diminuent au cours de la deuxième semaine.

Nous vous conseillons de bien vous reposer, d'éviter les situations stressantes et si vous le pouvez, de pratiquer des exercices de respiration et de relaxation.

Si vous souhaitez échanger directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h et sur le tchat internet de 08h à 00h du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Nous espérons avoir pu vous renseigner et vous souhaitons bon courage,

Bien cordialement,

---