© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage de cannabis - Douleurs physiques et peurs

Par aemo Posté le 25/09/2023 à 17h54

Salut,

J’ai 20 et je consommais du cannabis depuis plus de 1 ans. Environ 7g par semaine (ce qui paraît peu après plusieurs lectures de témoignages dans ce forum).

Un soir, je décide de fumer comme tout les autres soirs et puis je tombe dans une crise d’anxiété : Impression de ne plus savoir respirer, peur de mourir, tachycardie, etc.

Suite à cela, je continue à fumer tranquille pendant deux semaines sans aucune crise.

Jusqu’à ce que j’en refasse une : même histoire, impression de ne plus respirer, peur de mourir, etc.

Là, je stresse à mort, je regarde partout en ligne : ça parle d’avc, etc. Le pire du pire. Ce qui me stresse encore plus, mais je réussi à m’endormir. Le lendemain, je décide d’arrêter de fumer. Cette journée là, je vais à la pharmacie, parce que j’ai l’impression que je pouvais m’évanouir à tout moment (tachycardie, vision moins claire, etc). Ils me disent que j’ai de la haute pression et que c’était mieux d’aller aux urgences.

Un peu téméraire, je décide d’attendre le lendemain pour aller aux urgences. Après un ecg et tout le reste, ils me donnent un bronchodilatateur, car j’aurais de l’asthme d’après eux.

La première semaine était la pire : tachycardie, tremblement dans le haut de la poitrine, perte d’appétit, anxiété, stresse, etc.

La deuxième semaine était la plus simple pour moi, aucun symptôme, absolument rien.

La troisième semaine que je vis présentement me fait peur. Je ne comprends pas pourquoi la douleur physique est revenue comme ça. Tremblement, impression de ne pas trop respirer, pointe au poumon droit, bras gauche engourdie (pendant que j’écris c’est le bras droit), pointe au cœur. L’anxiété n’est pas aussi présente que la première semaine, car je me répète sans cesse que c’est le sevrage, mais voilà le problème. Comme je l’ai dis, ils m’ont donné un bronchodilatateur, à prendre seulement en cas d’asthme ou quand on sent qu’on ne respire pas bien. Mais c’est dur de comprendre, si je respire mal à cause du sevrage ou d’une crise d’asthme. Puis l’anxiété embarque un peu plus.

Je me rassure en lisant tous les forums ici, mais ce bronchodilatateur ne m’aide pas du tout à rester calme quoi.

4 réponses

Enkoo - 26/09/2023 à 07h24

Bonjour Aemo,

Déjà félicitation pour ton arrêt et ton sevrage, surtout à un si jeune âge, c'est bien mieux pour toi, courage à toi

concernant les douleurs poitrine et bras, j'en suis pour ma part sortie depuis une bonne semaine maintenant et oui, même si on sais pourquoi elles sont là, ça n'empêche pas la peur etc, dans le pire de cet épisode, pendant une journée, j'avais l'impression on me plantait des lames à l'avant et l'arrière de la poitrine, elles avaient durée un petit moment, deux à trois semaines et le stress n'aide pas mais reviens à la normal par la suite et la durée dépend de chacun, rien ne t'empêche de consulter ton médecin généraliste, un conseil, ne lui cache rien, explique lui et demande si possible une écho (histoire d'éliminer tout risque si besoin) surtout en tans qu'asthmatique moi-même, effectivement, la fumette n'aide pas.
attention aussi à rechercher sur google etc, risque plus de t'inquièter qu'autre chose (AVC etc comme tu as vue)
sache que plus les semaines passerons et plus les symptômes disparaitrons petit à petit, à mes yeux, c'est les 3/4 premières semaines les plus difficiles, ça ne veux pas dire qu'ensuite c'est les vacances mais tu commenceras petit à petit à te rendre compte que des choses "change" en bien

pour tes crises d'asthme, garde avec toi ton bronchodilatateur, essaie d'abords de calmer ta respiration par de profonde inspiration et expiration et si tu n'arrives pas à calmer, prend le

courage à toi encore une fois, me semble tu as fait le bon choix

aemo - 26/09/2023 à 18h47

Salut Enkoo,

merci du retour assez vite. Ça aide de savoir que quelqu’un d’autre ait les mêmes symptômes que soit et qu’il soit passé au travers. Félicitations à toi aussi.

Là ça va faire deux jours que je manque de l’université, car j’ai l’impression de manquer de souffle à chaque effort physique, mais bon je me rassure du mieux que je peux.

break025 - 03/10/2023 à 12h47

Bonjour aemo,

Merci pour ton témoignage, qu'en est t'il désormais pour ton cas ?

J'aurais pu limite écrire la même chose que toi car je me reconnais très clairement dans ce qui est évoqué par vous deux.

aemo - 03/10/2023 à 22h33

Salut break,

4e semaine est grosse fatigue physique et genre de céphalée ou déréalisation.

Étranges sensations

Pour autant, je me sens pas anxieux face à ça.