

Vos questions / nos réponses

# Sevrage cannabique 2024

Par [Loydi](#) Postée le 20/07/2024 13:11

Bonjour à tous, Je ressens le besoin de partager mon expérience actuelle pour obtenir de l'aide et peut-être aider d'autres personnes qui pourraient traverser la même situation. En ce moment, je suis en période de sevrage du cannabis et je fais face à des problèmes d'anxiété qui sont amplifiés par cet arrêt brutal. Dans le passé, j'ai déjà surmonté une période similaire, mais cela a été une bataille difficile. J'ai réussi à m'en sortir complètement, mais aujourd'hui, je me retrouve de nouveau confronté à ces mêmes difficultés. Récemment, j'ai subi une gastroscopie qui a révélé une petite inflammation gastrique liée à la fumée et au stress, ce qui a renforcé l'idée que je ne vais pas bien. Je tiens à souligner que ma consommation de cannabis, surtout lorsqu'il est mélangé avec des substances nocives, peut rapidement devenir une source d'addiction. Je suis conscient des risques et des effets néfastes que cela peut avoir sur ma santé mentale et physique. Je suis très méfiant à l'égard de cet aspect de la consommation de cannabis, car je sais que cela peut rapidement devenir un substitut malsain dans ma vie quotidienne, pouvant conduire à une dépendance similaire à celle des opiacés. Mon anxiété est devenue si intense que je me tourne vers la cigarette pour compenser, mais cela ne fait qu'augmenter mon stress. Parfois, mon anxiété me pousse à imaginer des problèmes de santé graves, ce qui me pousse à rechercher des réponses médicales inutiles. Je sais que j'ai besoin d'aide pour gérer mon anxiété et trouver des stratégies adaptées à ma situation. J'ai surmonté cette période par le passé qui avait duré pas mal de temps mais je sais que cette fois-ci, j'aurai besoin d'un soutien supplémentaire pour y parvenir car cela fait une semaine que je suis mal à ce point mais que inconsciemment je culpabilisais de fumer. D'autant plus que j'ai gardé le chat de mes parents toute la semaine pendant qu'ils étaient en vacances donc j'étais vraiment tout seul dans cette épreuve donc j'ai inquiété ma famille et j'angoissais dans le noir (rapport à des traumas pendant l'enfance sûrement) Si vous avez des conseils, des ressources ou simplement des mots d'encouragement à partager, je serais reconnaissant de les recevoir. Et si vous traversez vous aussi une période similaire, n'hésitez pas à me contacter pour que nous puissions nous soutenir mutuellement. Merci de prendre le temps de lire mon message et de m'offrir votre soutien. C'est souvent dans l'ombre qu'on peut retrouver un éclair de lucidité

---

Mise en ligne le 23/07/2024

Bonjour,

Vous êtes sur l'espace des Questions/Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous faire un retour. Si vous souhaitez bénéficier des conseils des internautes, n'hésitez pas à poster de nouveau votre message dans la rubrique Forums, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse.

Nous soutenons votre projet d'apprendre à gérer vos troubles anxieux. Il semble que le cannabis était pour vous une forme d'anxiolytique, un moyen de tenir à distance les angoisses, ou une sorte de béquille.

Le sevrage au cannabis génère un syndrome caractérisé par des symptômes éprouvants, notamment de l'anxiété. Cette dernière peut être davantage ressentie chez les personnes ayant déjà un terrain anxieux, ou une autre particularité de santé mentale. C'est la raison pour laquelle cette période peut être très difficile à traverser pour vous, avec des pensées envahissantes voire des attaques de panique.

Dans ces moments-là, et même si vous avez l'impression d'embêter vos proches, nous vous encourageons à ne pas rester seul (en contactant quelqu'un par téléphone ou sms par exemple). C'est très important de pouvoir discuter de vos ressentis. L'angoisse pervertit la réalité, parler permet donc de pouvoir rationaliser la situation, et reprendre contact avec la réalité. Nous sommes certaines que votre entourage préfèreraient vous apporter son soutien que vous savoir seul et paniqué. Mais si vous n'osez pas faire appel à vos proches, n'hésitez surtout pas à contacter notre équipe par téléphone. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit).

Nous comprenons votre besoin de vous calmer en fumant des cigarettes. Néanmoins, le tabac est un stimulant; il peut au contraire accentuer l'anxiété. Si vous souhaitez garder le contrôle sur votre consommation de tabac sans ressentir de manque de nicotine, il peut être aidant d'utiliser des substituts nicotiniques (patchs, gommes...), afin d'être moins envahi par les effets anxiogènes du tabac ou de manque. N'hésitez pas à en parler à votre médecin, ou dans une pharmacie.

Vous semblez être tout à fait déterminé à vous passer du cannabis, et c'est très encourageant. Afin de pouvoir apaiser votre anxiété de manière durable, il vous est possible d'explorer des outils thérapeutiques qui ont fait leurs preuves scientifiquement, tels que:

- les thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles ou "TCC" (une approche de la psychologie qui vise à comprendre notre fonctionnement cognitif, entre les pensées, les ressentis, et les comportements, afin de pouvoir trouver des stratégies concrètes pour modifier petit à petit mais durablement nos schémas de pensées et d'action)
- l'EMDR (une technique axée sur les mouvements oculaires, qui permet de traiter les souvenirs traumatisques pour qu'ils n'aient plus d'incidence sur le présent).

Il est également possible de mobiliser des méthodes alternatives, en fonction de votre sensibilité, comme:

- la cohérence cardiaque (exercices de respiration profonde visant à stabiliser le système nerveux)
- la technique du 5-4-3-2-1 (technique d'ancrage qui permet de se concentrer sur du concret grâce aux 5 sens. Quand vous sentez l'angoisse monter, essayer de vous poser et de vous concentrer sur 5 objets que vous distinguez dans la pièce où vous êtes, 4 éléments que vous entendez, 3 odeurs que vous relevez, 2 choses que vous sentez au contact de votre corps, et 1 goût que vous avez déjà en bouche... par exemple).

- la mise en mouvement (le mouvement du corps est un outil très efficace pour apaiser l'angoisse. Attention à ne pas opter pour une activité physique trop intense qui, au contraire, pourrait augmenter le taux de cortisol dans votre organisme, et donc accentuer l'anxiété. La marche, la nage, les étirements... Sont des activités plus douces mais très efficaces, qui permettent de produire des endorphines et donc de réguler un état de stress).

Il existe également une ligne d'écoute qui propose une séance de sophrologie gratuite pour les personnes en souffrance. Nous joignons le lien en fin de réponse.

Il s'agit-là de propositions. L'idée est d'avoir une petite liste de choses à faire en cas d'angoisses, et de voir laquelle vous aide à un instant T.

Nous espérons avoir pu vous proposer des pistes concrètes. Notre équipe reste disponible en cas de besoin.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre sevrage.

Bien cordialement.

---

#### **En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [SOS Sophro](#)