

Vos questions / nos réponses

# Arrêt du cannabis après 30 ans de consommation

Par [Barto1976](#) Postée le 27/11/2024 14:33

Bonjour Tout d'abords merci à tous ceux qui témoignent ici, ça fait du bien de vous lire, on se sent moins seul. Cela faisait 30 ans que je fumais quotidiennement du cannabis, principalement le soir et le week-end (3 joints le soir herbe et hash) et un peu plus le week-end. Ainsi que des clopes mais moins souvent, je n'ai jamais réellement aimé ça. A partir du confinement et du télétravail, ma consommation de cannabis a doublée, je fumais dès le matin et jusqu'au coucher et ce malgré un infarctus il y a 8 ans duquel j'ai réchappé sans séquelle. Suite à ca, j'avais arrêté pendant 2 mois puis bêtement repris, mais je n'étais pas prêt. Il m'a fallu 8 ans pour l'être. Aujourd'hui, je suis très fier de moi (ma femme aussi) et ultra motivé pour me battre et y arriver. Je sais que je ne reprendrais pas, j'en chie bien trop pour me réimposer d'arrêter une autre fois. C'est justement ce qui m'amène ici aujourd'hui car j'ai maintenant arrêté les joints depuis 38 jours et la clope depuis 21 jours. Et c'est dur ! Physiquement c'est très dur. En plus comme je suis devenu hypocondriaque suite à mon accident cardiaque, j'ai l'impression d'avoir toutes les maladies existantes depuis mon arrêt (enfin, encore plus qu'avant). En plus j'ai un oncle en phase terminale d'un cancer du pancréas, autant vous dire que je suis persuadé d'en avoir un moi aussi. Tout ça pour dire que j'ai à peu près tous les symptômes que j'ai pu lire ici chez les uns et chez les autres : - Insomnies - Fatigue - Picotements et pressions dans le visage et dans les bras - Palpitations - Sensations d'oppression du sternum et de difficulté à reprendre mon souffle - Douleurs intercostales, notamment à gauche et au niveau du coeur (vu ma cardiologue, ECG normal mais tension et rythme cardiaque plus hauts que d'habitude alors que j'étais réglé comme une horloge depuis 8 ans) - Vue qui déraille par moment - Sensation de mal être (surtout le soir) - Sensation de flou par moment - Difficultés à m'enthousiasmer pour ce qui me faisait plaisir auparavant - Difficultés à me concentrer - Douleurs abdominales et dans le dos - Irritabilité (j'essaye de la contrôler mais avec deux ados à la maison parfois c'est compliqué) Et un arrière goût un peu métallique et désagréable dans la bouche quand je déglutis depuis presque 2 semaines. Est-ce normal ? Je ne l'ai lu nulle part et c'est ce qui m'inquiète :( En termes d'accompagnement : Ma médecin G m'avait prescrit des anxiolytiques légers (Atarax) mais j'ai détesté ça (cerveau encore plus embrumé et nuits pas forcément meilleures), j'ai donc arrêté après une prise. J'ai essayé aussi la Mélatonine à diffusion lente (Microbianne) mais les nuits n'étaient pas forcément meilleures non plus et cela me provoquait des somnolences pendant la journée (pas pratique au bureau). J'ai refusé les patchs pour la nicotine, je machouille un Nicorette de temps en temps mais c'est vraiment trop dégueulasse. Je fais beaucoup de sport. Ca m'aide mais je suis très fatigué. Bien plus qu'avant où je pouvais fumer un joint juste avant d'aller jouer au tennis et péter le feu sur le court. Je vais commencer une thérapie de Sophrologie lundi prochain. Je sais que c'est pour le mieux et qu'il faut être patient, mais je trouve déjà le temps long et à lire certains témoignages, cela peut perdurer plusieurs mois... youpi. Merci pour vos réponses et courage à tous

Bonjour,

Nous comprenons bien le défi auquel vous faites face depuis plus d'un mois et allons tenter de vous aider au mieux.

Si vous le souhaitez, vous pouvez poser votre question également à nos internautes dans l'espace forums. Nous vous joignons un lien en fin de réponse. Vous aurez peut-être d'autres retours d'expériences.

En effet, vous êtes ici dans l'espace question/réponse où les écoutants proposent une réponse unique à un questionnement.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant, nous répondons par téléphone au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et non surtaxés. Le tchat est accessible depuis notre site internet, du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Ce que nous pouvons déjà dire d'après les informations que vous nous donnez, c'est que tous les effets que vous ressentez sont courants lors d'un sevrage du cannabis. C'est également le cas pour le goût métallique dans la bouche et les sensations désagréables lors de la déglutition. Cela passe au bout d'un moment mais comme pour les autres effets du sevrage, cela est variable d'une personne à une autre.

Il est aussi courant de ressentir une forme d'anxiété, qui peut se fixer sur différentes thématiques comme par exemple, renforcer la crainte d'être contaminé par une maladie. Pour vous rassurer au mieux sur ce point, nous vous recommandons de poursuivre votre suivi avec votre médecin généraliste.

Nous vous adressons par ailleurs tous nos encouragements pour la suite de votre sevrage et vous souhaitons une bonne journée,

Bien à vous,

---

#### En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)