© Drogues Info Service - 14 septembre 2026

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis !

Par Profil supprimé Postée le 29/09/2019 16:34

> Bonsoir, je me permet de poster mon expérience du sevrage au cannabis ici en espérant avoir des réponses à mes questions. Voilà, j'ai arrêter de consommer du cannabis il y a maintenant 6 semaines après un « bad trip » un arrêt qui a été brutal car depuis cette événement je n'ai plus toucher un seul joint.Deux trois jours après cela je me suis sentie très anxieuse, déprimé, fatigué accompagner de palpitation... ne sachant pas ce qui m'arriver je me suis rendu aux urgences afin de calmer la crise d'angoisse en question... c'est par la suite que j'ai compris que j'étais en sevrage.Consommatrice depuis 1 an cela fait 6 semaines que j'ai arrêter et malgré ça, je me sens totalement épuiser alors que dort un bon nombre d'heure par nuit, au cours de la journée je ressent des raideurs dans la nuque, des maux de tête... un peu comme un état grippal... Quelqu'un a t-II déjà ressentie cela, combien de temps dure à peu près ces effets ? Je me sens mieux mentalement depuis quelques jours... même si physiquement c'est autre chose. Pour ceux qui auraient l'envie de baisser les bras ou encore même l'envie de rechuter je tiens juste à vous dire... PATIENCE !!! C'est extrêmement dur mais ça en vaut la peine. Voilà, merci à celles et ceux qui pourront m'éclaircir davantage et bon courage aux personnes qui sont aussi en sevrage ! ????

Mise en ligne le 03/10/2019

Bonjour,

L'expérience du sevrage est vécue très différemment selon les personnes, et ce quels que soient les habitudes de consommations ou le motif de l'arrêt. Il peut toutefois être plus éprouvant d'arrêter lorsque l'usage a été régulier et que le produit a été utilisé à des fins particulières (aider à se détendre, calmer des angoisses…). Dans ce cas de figure en effet, risquent de se coupler des symptômes liés au sevrage mais aussi la résurgence de difficultés intérieures (stress, anxiété…) que le cannabis venait apaiser.

Dans la situation que vous nous décrivez, le fait d'avoir vécu un « bad trip » en amont de l'arrêt y est possiblement aussi pour quelque chose dans le fait qu'après six semaines vous vous sentiez encore éprouvée. On dit en général que les manifestations strictement liées au sevrage du cannabis (fatigue, agitation, irritabilité, troubles du sommeil et de l'appétit…) ne durent pas plus d'un mois. Or, un « bad trip » s'apparente à une grosse crise d'angoisse pouvant déstabiliser, plus ou moins durablement, l'équilibre psychique d'une personne. Ce peut être vécu comme très traumatisant et générer dans l'après coup un sentiment de malaise intérieur suscitant de l'angoisse pouvant, chez certaines personnes s'exprimer au travers de manifestations somatiques (maux de ventre, maux de tête, douleurs musculaires ou articulaires…).

Si vous ne voyez pas d’amélioration dans les jours qui viennent, peut-être vous faudra-t-il envisager de trouver des moyens d’évacuer vos tensions en pratiquant une activité pouvant vous y aider ou en sollicitant l’avis d’un médecin ou d’un pharmacien pouvant vous conseiller sur des médecines douces.

Vous pouvez bien entendu revenir vers nous si vous souhaitez prendre le temps d’échanger sur l’évolution de votre ressenti ou les moyens mis en œuvre pour vous permettre de passer le cap. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h minuit.

Il nous semble comprendre que vous auriez souhaité pouvoir échanger avec d’autres internautes eux-mêmes en cours de sevrage, recueillir des avis ou témoignages, nous vous laissons pour cela le soin de poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion » dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"