© Drogues Info Service - 6 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Sevrage effets secondaires

Par Profil supprimé Postée le 01/05/2021 12:05

> Bonjour à tous ! J’ai 20 ans et je fume depuis mes 15 ans , Environ 10 join par jour tout les jours ! Je n’ai jamais ressentie d’effet étranges en fumant , Seulement quelques bad de temps à autres . Et puis voilà il y a 6 jours je fumais comme à mon habitude , Et c’est la que j’ai ressentie les effets du bad , cette fois si beaucoup plus violent que d’habitude , Tête qui tourne , comme si je ne contrôlais plus rien , le coeur qui s’emballe , et crise d’angoisse absolue , j’ai vraiment cru m’évanouir , Cela à durer environ 30 minutes , il as fallu de nombreuse respiration et une bonne douche glacé pour reprendre mes esprits! J’ai eu si peur que je me suis dis la c’est bon j’arrête ! Voilà donc 3 jours que je nais pas consommer de THC et la les effets du sevrage commencent à prendre place ... tachycardie (coeur qui bat très forts et très vite , a tel point que sa m’essouffle) , sueur froide et bouffée de chaleur , tremblements , Mal de tête comme des petits fourmillement , difficulté à dormir , anxiété, mal au bras gauche et pointe de légère douleur dans la poitrine . J’ai été assez inquiète , mais en me renseignant j’ai trouver plusieurs solutions qui m’aident énormément, Les douches chaudes sont très bénéfique , boire beaucoup d’eau et évite le café ou les sodas et surtout essayer de manger sainement , changer ses habitudes . Pour ma part la moment le plus difficile c’est au moment du réveil, Habituellement je me lève et la première chose que je fait c’est de fumer , Désormais je me lève et je bois beaucoup d’eau et je mange quelque chose , car c’est cela que votre Corp à besoin après une nuit de sommeil . Je me suis mise à fumer du du CBD pour atténuer les effets du sevrage et je dois avouer que cela est une révélation , Le CBD calme mon anxiété et la tachycardie, c’est vraiment bénéfique ! Je suis toujours un peu angoissée car je sais que cela vas durer quelques semaines , et c’est un combats très dur contre moi même , il faut du contrôle et surtout ne pas paniquer ! ! ! prendre l’air dehors , faites des balades ou du sport aide aussi à atténuer les effets et surtout pensez à autres chose ! Changez vous les idées et essayez d’être accompagner par quelqu’un de confiance pendant le sevrage ! Et tout ira bien ! Courage !

Mise en ligne le 03/05/2021

Bonjour,

A la lecture de votre message nous comprenons qu’il se veut être un témoignage de votre démarche vers l’arrêt d’une consommation de cannabis et nous saluons ce témoignage encourageant pour d’autres usagers qui souhaiteraient à leur tour retrouver la liberté de ne plus consommer.

Afin que ce message puisse leur parvenir, nous vous joignons le lien ci-dessous de notre espace « Témoignages ». Vous pouvez aussi poster votre message sur le forum de notre site.

Puisque l'occasion nous est donnée de répondre à ce message, nous ne pouvons qu'aller dans votre sens et apporter quelques précisions.

Les effets au sevrage, ainsi que vous en témoignez peuvent être nombreux et variés, cependant ils restent très individuels et varient d'une personne à l'autre tant dans les manifestations, que dans la durée ou encore dans l'intensité. Nous joignons la fiche « cannabis » ci-dessous issu de notre « dico des drogues ».

Le CBD, s'il peut trouver sa place en soutien au sevrage pour certains usagers, est à prendre en considération sur le plan de la détection au regard d'éventuels dépistages (routier, professionnel,…).

En effet, Le métabolite recherché dans le dépistage de cannabis est le THC. Aussi, un usage d'un produit de CBD contenant 0,2% de THC ou moins peut positiver un test de dépistage sanguin. Nous ne disposons pas encore d'informations fiables sur le risque de positiver des tests salivaires ou urinaires. Voir lien ci-dessous fiche « CBD ».

Si vous souhaitez davantage d'informations, nous sommes joignables tous les jours de façon anonyme et gratuite de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat via le lien ci-dessous de 8h à minuit.

Vous souhaitant une bonne continuation sur le chemin d'une liberté retrouvée,

Bien cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- CBD