

Vos questions / nos réponses

## Jambes légères, tremblements

Par [Marvindje](#) Postée le 01/05/2024 09:58

42 jours que j'ai arrêté le cannabis , je ne consommait rien d autre, je le fumais avec des herbes substituant le tabac . Je ne bois pas d'alcool ni café . J'ai arrêté a la suite d'une crise de panique ou j'ai bcp tremblé , il m'est arrivé de retrembler plus légèrement vers les 9 jours et ça m'est re arrivé il y a 4 jours où c'était plus léger , je l'ai encore mieux géré avec l'habitude mais je voulais savoir quand ça s'arrêterait. Merci et force a vous

---

**Mise en ligne le 07/05/2024**

Bonjour,

Vous pensiez certainement adresser votre message sur un forum de discussions. Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s'adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d'exposer votre situation sur le forum des discussions, nous vous transmettons un lien en bas de page vers la bonne rubrique.

Néanmoins, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre questionnement.

L'apparition d'un bad trip sous l'influence du cannabis, même en tant que consommateur régulier n'est pas rare. Il s'agit d'une intoxication liée à plusieurs facteurs possibles. La nature du produit et la concentration en THC (substance active du cannabis) peuvent être responsables d'un malaise. Le contexte au moment de la consommation ainsi que l'état physique, psychologique et émotionnel peuvent influencer l'apparition d'un bad trip. Parfois, la consommation régulière peut influencer certains aspects psychologiques et émotionnels de la personne.

En ce qui concerne, le sevrage au cannabis, il peut générer divers symptômes d'un individu à un autre. Cela va dépendre de l'ancienneté et de la fréquence des consommations passées, mais aussi du vécu de l'individu et de son rapport au produit.

Lorsque la consommation découle d'un besoin d'apaisement, de relâchement, de mieux-être, de détente, etc. Il est possible que l'arrêt induise une période de fragilisation psychologique et émotionnelle. Ces manifestations peuvent durer entre 1 et 6 semaines.

En général, les symptômes diminuent au fil des jours. Pour plus d'information sur les manifestations liées au sevrage, nous vous transmettons en bas de page notre fiche produit « cannabis ». Vous pourrez vous référer au chapitre sur la dépendance.

Les tremblements peuvent découler du sevrage, mais dans votre cas ils sont apparus assez tardivement après l'arrêt. Par conséquent il n'est pas certain qu'ils soient forcément en lien avec l'arrêt.

Il serait intéressant d'observer le contexte dans lequel vous évoluez actuellement et d'identifier s'il y a des sources de stress autres qui permettraient de les expliquer. Si ces manifestations persistent et vous gênent, il est possible d'en faire part à votre médecin traitant qui pourra sans doute vous conseiller.

En attendant, nous vous encourageons à poursuivre votre arrêt et à vous tourner vers des activités qui soient sources de bien-être, de détente et de plaisir. Cela vous permettra sans doute d'avancer dans cette transition avec plus de confort.

Enfin, si vous souhaitez obtenir des conseils ou des informations, vous pouvez joindre nos écouteurs par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

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

- [Forums Drogues info service](#)
- [Fiche sur le cannabis](#)