

## SEVRAGE DE CANNABIS ET CAUCHEMARS

---

Par **lulu1019** Posté le 11/02/2022 à 11h33

Bonjour,  
j'ai 21 ans, je fume depuis mes 14 ans tous les jours du cannabis, j'ai arrêté brutalement il y a maintenant environs 2 semaines.

Depuis je fais des cauchemars terrifiants toutes les nuits, dont je me rappelle tous les détails le lendemain et même quelques jours/ semaines plus tard. J'ai lu que cela était courant, et j'ai vu un post à ce sujet sur ce site. Mais je voulais avoir davantage d'informations si possible, cela va t-il vraiment passer au bout de quelques mois ou est ce un mal être intérieur qui était jusqu'ici caché par la consommation de cannabis ?

Avez vous des conseils à me donner, prise de médicaments contre le stress, médicaments pour dormir, des conseils en aromathérapie pour soulager les cauchemars, ou encore consultation d'un psychologue ? Merci d'avance pour vos réponses..

### 11 RÉPONSES

---

**Pepite** - 11/02/2022 à 17h56

Bonjour Lulu1019,

Bienvenue parmi nous.

Félicitations pour votre décision libératrice.

Je trouve que votre post reflète une maturité en lien avec vos interrogations et votre curiosité de comprendre ce qu'il se passe en vous.

Vous vous posez des questions et il me semble que vous avez des peurs liées à vos cauchemar.

Votre corps et votre mental sont chamboulés par votre esprit qui souhaite une nouvelle hygiène de vie. Ils ont besoin de temps et d'aide pour l'assimiler.

Cela passe par des réactions normales mais stupéfiantes.

Alors oui faites vous aider et soutenir dans ce nouveau chemin que vous illuminez par votre volonté et votre motivation.

Comme nous tous, vous avez besoin de faire le récit de votre vie déjà bien expérimentée.

Sollicitez des pros en qui vous aurez confiance.

Ici vous trouverez des lecteurs, de la doc fiable et des modérateurs efficaces.

Je vous envoie tout mon soutien dans votre belle démarche,

Pépite

---

**Aconitum** - 11/02/2022 à 20h23

Bonjour Lulu,

J'ai 52 ans et ai fumé pendant plus de 25 ans- 10 à 20 joints selon le programme, mais de toutes façons beaucoup-beaucoup et longtemps-longtemps! (Et j'aimais beaucoup ça)

(je suis venue raconter mon arrêt en réponse à Mo début octobre.)

J'ai comme toi arrêté du jour au lendemain, mi-septembre 21, décidée à ne plus fumer notamment à cause de ma peur devenue invivable des contrôles, donc même pas (à priori), pour les « bonnes raisons ».

Mon conjoint fumait depuis le même temps, et d'ailleurs nous ne nous étions jamais connus sans fumer, c'est fou quand j'y pense.

Bref, arrêt brutal, mais avec la certitude de ne pas refumer, comme si c'était une question d'orgueil.

Lui idem, arrêt brutal.

Avec maintenant 5 mois de recul, je peux te dire que tu as fait le plus ardu, même si c'est loin d'être simple physiquement pendant plusieurs semaines, je dirais même 1 mois1/2 puisqu'on a tout noté, ce qui est d'autant plus intéressant puisqu'on n'a pas du tout réagit pareil mon conjoint et moi.

Au début, tout pareil pour les 2: peu de sommeil, agité, transpiration de ouffff, tremblements, tachycardie, maux de tête.. finalement les 3

premiers jours étaient les plus simples, la première quinzaine la plus compliquée pour les syndrômes physiques. Franchement, j'ai été étonnée que ce soit si intense physiquement, je pensais que ce serait dur du point de vue volonté, mais non, y'a un vrai syndrome de manque, c'est indéniable, et c'est pas des trucs légers.

Mon conjoint est sujet-d'avance- aux crises d'angoisse: il a dû se faire aider, les tremblements et manifestations physiques lui ont fait peur chaque jour, crée un vrai mal-être, impression de faire des arrêtes cardiaques ou avc, et incapable de comprendre ce que je lui disais, que bien sûr c'était la fin du THC qui produisait cela. Si tu réagis comme ça, il n'y a pas de questions à se poser: son psy l'a pris direct, lui a donné 6 semaines d'alprazolamm le temps de faire raccord avec la disparition du THC, rdv chaque semaine pour voir où il en était. (Pas plus que 6 sem, ça rend accro après- et c'est pas le but!!!)

Succès au rdv puisque depuis, toujours pas repris et même arrêté la clop et le café

Moi pas eu besoin de psy, je me doutais que j'allais en ch..R et j'ai patienté, un peu comme si je vivais une expérience, celle de l'arrêt et du manque, mais en notant les choses.

J'ai comme toi fait des rêves de dingue, des polars atroces parfois, des retours dans le passé souvent, des trucs sans sens avec 10 réveils/nuit, en sueur et démoralisée que cette nuit encore ce soit la merde.

Mais j'ai toujours écrit dans ma vie: chaque cauchemar ou rêve débile est noté- dans la nuit même où le lendemain- ce qui m'a permis je pense d'évacuer, surtout que le lendemain en relisant- c'est quand même un peu barjot de se mettre dans ces états là à cause du THC...

Bilan: 5 mois d'arrêt: nuits nickel, mieux qu'avant- même si je me souviens de mes rêves (normaux maintenant!) ce qui n'était jamais le cas quand je fumais, et surtout journées actives: c'est cool de pouvoir conduire sans crainte de rien, c'est cool d'avoir la pêche pour faire plein de trucs, c'est cool de ne pas se poser de questions métaphysiques dès qu'on doit sortir ( est-ce que ça va se voir que j'ai fumé), c'est cool de plus s'affirmer parce que du coup on est plus sur de soi, c'est cool de pas être défoncé avachi sur le canapé tous les soirs, c'est cool d'avoir des discussions intéressantes avec mon conjoint- et d'avoir envie de sexe aussi(!), bref, c'est très dur physiquement 15, 20 jours, pas facile physiquement 1,5 mois, compliqué en terme de sommeil 3/4 mois, mais super valorisant de se voir bien et enthousiaste vraiment ensuite. Je me dis qu'en plus le printemps arrive, avec plein de choses positives à venir.

Mon conjoint c'est pareil, fini les crises d'angoisse, terminé le mal être, on est dans l'action, dans la vie. Bien sûr on est pas des anges: apéros, sorties, et je me suis même fait une soirée joint-sniffette (pas bien) le jour de l'an, mais sans crainte de retomber car je ne veux plus refaire le chemin de l'arrêt, c'est fini tout ça, les usages réguliers et toute les angoisses qui vont avec.

2 options je dirais pour toi:

- tu écris tes rêves, tu sais que c'est le processus de manque qui produit ces conneries et ça suffit à aller bien, à évacuer, prends toi une petite tisane à la mélisse en complément, c'est bon et ça calme,
- tu as essayé d'écrire mais RAS: psychiatre direct, ne reste pas mal alors que c'est pour aller mieux, en plus c'est remboursé, c'est normal dans le processus et sur que tu seras bien accueilli, ce sera une aide transitoire ou pourquoi pas l'occasion de régler quelques sujets qui te prennent la tête depuis « avant »

En tous cas, je pense que tu as fait les 15 premières jours et franchement c'est le plus hard, TIENS BON !!!!!

---

**Pepite - 14/02/2022 à 09h44**

Bonjour Aconitum,

Votre rigueur à écrire toutes ces étapes de vos 2 sevrages est une mine d'or pour toutes celles et ceux qui vivent ces étapes.

Votre récit est détaillé, lucide, bienveillant et sincère.

Vous partagez avec les autres votre expérimentation.

BRAVO et MERCI.

Bien à vous,

Pépité

---

**Jessy - 14/02/2022 à 13h59**

Bonjour moi je suis à bout j'ai décidé de stopper ma consommation de cannabis du jour au lendemain car j'ai commencer a faire des crises d'angoisses et 3jours après l'arrêt mon cœur s'est mis à battre à fond 100 voir 110 pulsations pendant 1 semaines ça m'empêcher de dormir j'ai était au urgence ils m'ont fait un électrocardiogramme mais n'ont rien vue je me lever avec une anxiété inexplicquée sensation de poids sur la poitrine constante au bout de 2 semaines les palpitations sont partis mais reviennent de temps en temps et après je suis devenu hypocondriaque jusqu'à l'heure d'aujourd'hui la ça fait 1mois et demi que j'ai arrêté et les douleurs thoraciques me font flipper piquottement pointe au cœur, sensation de léger brûlure dans le dos un vrai enfer je suis papa d'un petit garçon de 7mois je kiffer la vie toujours à rigoler jamais à me soucier trop de ma santé mais la j'ai complètement changer et la j'ai réussi a arrêter une première fois ou j'avais seulement eu des cauchemar et suer un peu sur les nerfs mais la se deuxième sevrage sera belle et bien le dernier il est temps d'en finir définitivement avec la drogue je n'est jamais pris de drogue "dur" ni jamais vraiment bu d'alcool mais bon j'espère vraiment que la situation va s'améliorer quoi qu'il en soit je ne serai plus le même je pense j'ai commencer à fumer à l'age de 19ans jusqu'à mes 23 ans à 16 ans j'avais seulement tiré quelques latte mais j'ai commencé avec 1 joint le soir puis 2 et 3 et j'ai fini entre 5 et 10 joints selon les jours voilà j'espère que d'autre vont se reconnaître en moi et peut être vouloir en parler bonne journée à vous

---

**Juliette - 25/04/2022 à 11h17**

Hello alors moi depuis mes 15 ans je fume entre 1 et 2g par jour de shit soit une dizaine de joints par jours, j'ai 31 ans à ce jour . Et voilà bientôt 1 mois que je ne fume plus rien du tout j'ai rarement fumer de cigarette lorsque j'étais fumeuse et je ne bois pas d'alcool . Les 2 premières semaines c'était dur j'étais très sensible, le soir je suer bcp mais la mon + gros pb c'est les CAUCHEMARS j'en fait moins mais tjrs et quand je me réveille j'ai l'impression d'avoir Vraiment subi le rêve mon cœur est en tachycardie et j'ai besoin de 10 minutes pour m'en remettre . Je pensais que le + dur ça aller être le manque ou le fait de voir mes amis sans fumer mais non le pire c'est les cauchemars et les rêves vraiment réels ! Ça fait exactement 3 semaines et quelque jours que j'ai arrêté et je me demande c'est quand je rêverai normalement ? Merci pour vos réponses . Je ne prends aucun médicaments et je n'en veux pas. Je laisse mon corps se reinitialiser seul.

---

#### **Profil supprimé - 01/12/2022 à 10h03**

J'ai 29 ans, ça fait 11 ans environs que je fume et cela fait quelques années que je fume 50g par mois. J'ai également arrêté brusquement (uniquement la weed et non le tabac) il y a environs 1-2 semaines et je fais des nuits de 1h à 4h grand max, me réveillant choqué par mes rêves/cauchemars. Ce n'est pas facile.

---

#### **Artykodin - 01/12/2022 à 20h05**

Salut Jessy, on a les même symptômes c'est dingue! Palpitations/Tachycardie énorme j'ai eu deux rdv cardiologue : ECG et Echo du Cœur, aucun soucis, et la mise d'un Holter 48h, j'attends le retour mais j'imagine que je n'ai rien, sinon elle m'aurait appelé depuis... Je suis dans le même cas étrange que toi c'est fou je pensais être seul, je devient hypocondriaque a me dire je peux pas faire ci ou ca pour ma santé, je vois des sportif a la télé je me dot wow je serais mort d'une crise cardiaque moi alors que je suis moi même très sportif, je n'y comprend plus rien à mon cerveau mais je tient, ça fait 2 mois sans THC, du CBD le soir mais bon.. Je déréalise/dépersonnalise aussi beaucoup.

---

#### **Aconitum - 03/12/2022 à 19h57**

A Keulkeul et Artykodin  
Arrêt en septembre 2021, comme je racontais au dessus , du jour au lendemain, mon conjoint idem. Bilan à N+1 (et 2 mois) : tout est rentré dans l'ordre question sommeil, transpiration, rêves chelous, tachycardie et inquiétudes pour mon conjoint comme vous. Je dirais 1r mois terrible car on pense que ça peut pas être l'arrêt du joint qui provoque tout ça (tremblements, sueurs,, rêves, palpitation, impression de ne PAS dormir, surtout sur mon conjoint qui du coup c'est fait quelques crises d'angoisse..) même avec le recul, c'était « physiquement » assez « dur et même avec aucun doute sur le fait de ne pas reprendre, on a été assez surpris de l'intensité du truc, pour du cannabis !  
Je dirais que jusqu'à 3/4 mois on est encore perturbés, sueurs surtout, mais ça s'estompe, on s'habitue, on sait que c'est ça et pas autre chose.  
A N+1, mon conjoint a arrêté joint puis clops 2 mois après. Mais gros rêves, tremblements, sueurs repris après l'arrêt de la clop de plus belle, mais à ce jour jamais rien retouché, hyper fier de lui, 5 kgs par contre, mais réussite avec bien être et tranquillité d'esprit à la clé. Moi quelques incartades avec joints certains we, mais jamais la semaine, sans envie de plus que 1 ou 2 à l'occasion, et sûre de ne plus jamais fumer au quotidien. Pas arrêt clop par contre ..  
En tous cas bon courage, les 1rs mois ne sont pas si longs, ça passe vite et on est bien après !

---

#### **Florne618377 - 11/12/2022 à 20h34**

Salut,  
Encourageant ton commentaire...j'en suis a 45 jours d'arrêt...1 et mois une horreur...  
J'aimerais tellement me dire un p'tit de temps en temps...mais je sais déjà que je c'est pas possible.  
Me languis d'en être à n+1 pour avoir ton recul...

Au plaisir de vous lire

---

#### **ishish - 14/12/2022 à 21h36**

Salut, je ne sais pas si tu te souvenais de tes rêves/cauchemars avant, mais sache que rien que le fait de te souvenir de ça, perso c'est une réussite.  
Alors oui j'en chie avec ces nuits blanches, mais je suis tellement content du fait déjà que je me souviens de mes cauchemars donc je laisse faire...  
Apparemment les rêves reviennent petit à petit.  
J'en suis à 2 mois d'arrêt et je commence tout juste a re-rêver.

Attention, les choses que je regarde (TV, portable, jeux vidéos) impactent énormément les sujets de mes cauchemars. Essaye de lire un livre, c'est peut-être une solution, voir même d'écouter de la musique "douce" avant d'aller te coucher. Courage

---

#### **slaam - 29/01/2023 à 17h36**

Bonjour tout le monde,

J'ai arrêté le cannabis ça fait deux semaines. Je vous raconte mon histoire afin d'en prendre conscience et aider d'autres jeunes à arrêter de fumer les joints de cannabis ( Le shit marocain ). Je vous raconte mon histoire tout mon coeur.

Je suis un mathématicien et ingénieur informatique. J'ai 28 ans. Je suis venu en France en 2020 pour travailler, mais j'ai commencé de fumer au Maroc à l'âge de 18 ans ( Donc 10 ans de dépendance ).

Je me rappelle le premier jours arrivé dans ce pays, je suis sorti chercher le cannabis pour oublier le sentiment de solitude. Je fumais le cannabis pour me soulager et travailler. je n'étais pas le genre qui fume pour se balader, voire des films et perdre le temps, mais vraiment pour lire de longs polycopies et travailler en toute relaxation. Mais avec le temps j'ai senti que le cannabis détruit ma vie psychologique et professionnelle. Je m'énervais beaucoup et je suis devenu très agressif. la dernière chose que j'ai cassé est ma télévision 😞

Ce mois sacré de Janvier, J'ai décidé d'arrêter le cannabis du jours au lendemain. Auparavant je fumais un minimum de 10 joints par jours.

Je vous informe que les deux premières semaines étaient les plus dures de ma vie même si j'ai vécu d'autres périodes de stress dans le travail et des problèmes familiaux. Je me rappelle que je n'ai pas pu dormir pendant 3 jours défilés, le 4eme jours j'ai dormi mais j'ai fait des nuits pleines de cauchemars et je me réveillais chaque heure, car j'étais habitué à s'endormir avec le cannabis. Pour se soulager j'écouter le Coran afin de m'aider et cela m'a aidé un petit peu.

Je suis sincère avec ma famille même si ils sont au Maroc, j'ai décidé de tout leur raconter afin de m'apaiser. Ma mère ma conseillé de voir un généraliste, il m'a donné du Mélatonine afin de dormir mais cela ne m'a pas aidé vraiment. Au bout de trois jours j'ai arrêté de prendre ce médicament en crainte de créer une autre dépendance.

Maintenant je me sens que je suis né de nouveau et qu'une nouvelle vie m'est offerte par Dieu.

Malheureusement le cannabis impacte nos santés, nos poches, mais le plus grave c'est qu'il détruit nos vies professionnelles.

Maintenant après que j'ai arrêté je me sens bien même si le sentiment de solitude est toujours là. Au moins je connais ce que je sens et je ne fais pas l'oublier par n'importe quoi.

Je ne reviendrais jamais chercher le cannabis. Malheureusement au Maroc tout le monde fume, tu vois les jeunes à l'école fumer au lycée. Donc cette idée du cannabis est implantée dans nos esprits à un âge jeune. Pour ceux qui n'ont pas une forte personnalité, ils vont être impactés.

Quand je vois que la France autorise le cannabis marocain ( qui est mélangé malheureusement par d'autres produits chimiques afin d'élargir la quantité ), même si je ne suis pas Français, cela me fait mal au coeur pour ce pays.

J'espère que les services de police puissent arrêter le cannabis non légalisé et qui n'est pas utilisé dans les traitements médicaux aux frontières.

Bon courage et merci de m'avoir donné la chance d'exprimer ce que je ressens.

---