© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Usage du CBD dans le cadre d'un sevrage au cannabis.

Par Kaia Postée le 02/04/2024 15:02

> Est-ce que l'usage de l'huile de CDB peut être utile et cohérent dans le cadre d'un sevrage au cannabis du fait d'une recrudescence de cauchemars apparus dès le 1er mois du sevrage et disparus le mois suivant ?

Mise en ligne le 05/04/2024

Bonjour,

Vous nous interrogez sur l'intérêt de vous tourner vers l'huile de CBD pour limiter la survenue de cauchemars dans le cadre de votre sevrage au cannabis. Or, vous nous indiquez que ces cauchemars ont cessé au bout d'un mois.

Le CBD peut éventuellement être une alternative dans le cadre d'un sevrage au cannabis en fonction des personnes et de leur caractéristique (parcours de vie, rapport au produit, personnalité, etc.).

De nombreux vendeurs de CBD vantent les effets thérapeutiques du CBD dans différents domaines. Or, en l'état actuel des connaissances, ces promesses et suggestions d'effets sont largement exagérées. En effet, il existe encore trop peu d'études cliniques pour évaluer les effets du cannabidiol sur l'homme, la plupart des études ayant été réalisées sur des animaux. Leurs résultats sont donc à considérer avec précaution

En ce qui concerne les troubles du sommeil, les effets sont divergents sur les éventuels aspects bénéfiques du CBD. Ils ne permettent donc pas de tirer des conclusions claires.

Pour plus de précisions, nous vous joignons en bas de page nos fiches produits « cannabis » pour mieux cerner les symptômes de sevrage. Vous trouverez également la fiche « cannabidiol » pour disposer d'informations qui peuvent vous être utiles.

La survenue de rêves étranges ou de cauchemars est une des manifestations possibles du sevrage au cannabis. Néanmoins, ces symptômes doivent diminuer progressivement au fil des jours et disparaître.

Si toutefois, vous constatez une persistance du phénomène, dans ce cas il serait intéressant de l'évoquer avec un professionnel de soin ou un psychologue.

L'idée étant d'évaluer si ces symptômes découlent du sevrage ou de résurgences de phénomènes passés ou encore d'un état anxieux lié à votre nature. Il peut s'agir-là d'une expression de mal-être ou de stress qui peut être apaisée dans le cadre d'une thérapie par exemple.

Ainsi, si vous en ressentez le besoin, vous avez la possibilité d'évoquer cela avec des professionnels compétents en addictologie. Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion ou d'arrêt.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h. Egalement 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 :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Fiche sur le cannabidiol (CBD)