© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Temps de sevrage

Par Flo02 Postée le 21/08/2024 18:59

> Bonjour à tous et à toutes, Pour expliquer mon histoire commençons par le commencement. Tout à commencer, je suis parti avec des amis à Amsterdam. Comme vous le savez j'ai donc tester la beuh avec mes potes. Sauf qu'en rentrant de ce séjour j'ai beaucoup apprécié l'effet euphorisant de l'herbe j'ai donc décidé à consommer de mon côté… Sauf que 2 évènement ont eu lieu : - Je me suis étouffé en étant complètement défoncé ce qui m'a créer une crise de panique que je me suis mis à suffoquer et je suis parti à l'hôpital (mais ça m'a pas arrêter de consommer) - 1 semaine plus tard j'ai fait un gros BadTrip. Suite à ce BadTrip j'ai décider totalement d'arrêté de consommer de la beuh et tout ça n'a durer que 1 mois, juste 1 mois de consommation avec un joint tout les soir juste avant d'aller dodo. Après ce BadTrip j'ai eu 3-4j de Bad avec des haut et des bas mais rien de plus. Après je suis parti 2 semaine en vacances qui se sont super bien déroulé avec mes potes sans aucun soucis particuliers (sans consommer de l'herbe) Mais vous vous posez la question mais qu'elle est ton problème ? Bah mon problème ces que à la fin de ces 2 semaine j'ai ressenti une grosse sensation de chaleur avec vertige qui se sont manifesté tout d'un coup sans aucune raison (qui ressemblait un peu au moment où j'ai bader) mais maintenant voilà 2 semaine que cet « récidive » est arrivé et j'arrive pas à m'en remette j'ai parfois des coup de chaud, des frissons, des sudations, une humeur totalement dépressive avec rien envie de faire, choses qui n'est pas dans mes habitudes… Ces symptômes ressemblent à des symptômes de sevrage vous allez me dire mais pourquoi ils arrivent aussi tard, pourquoi pendant 2 semaine après mon bad je me suis senti super bien ? Est ce que c'est courant ? Combien de temps ça va durer ? Par ce que aujourd'hui ça va faire 1mois et 1 semaine que j'ai plus rien touché depuis mon BapTrip et j'ai l'impression que ça dure alors que ça devrait pas surtout que j'ai fumé que 1 mois… Je voulais également savoir s'il c'était possible d'avoir des séquelles irréversibles au niveau du cerveau et que du coup je vais rester comme ça tout ma vie… Merci d'avance pour vos réponse.

Mise en ligne le 22/08/2024

Bonjour,

Vous nous expliquez dans votre texte différentes étapes que vous avez pu rencontrer lors de vos consommations de cannabis et de son arrêt.

Le cannabis est un produit qui est classé dans la famille « des perturbateurs du système nerveux central ». D'une personne à l'autre les effets peuvent s'avérer très différents. C'est également le cas chez une même

personne, d'une consommation à une autre ou d'une période de vie à une autre. Il n'y a de fait jamais de certitude sur ce que le consommateur va traverser, qu'il ait des consommations régulières ou ponctuelles.

Si ce sont souvent des sensations de détente et d'euphorie qui sont recherchée, il n'est pas rare que le consommateur puisse traverser des effets de malaise ou de bad trip. L'organisme peut mettre plusieurs jours ou plusieurs semaines pour se rééquilibrer. Il est conseillé de ne pas consommer à nouveau durant ce laps de temps, au risque que des malaises se produisent à nouveau ou que cela retarde le "rétablissement" de la personne.

Le « syndrome de sevrage » quant à lui, est un ensemble de symptômes désagréables qui peuvent s'étendre d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Il peut se produire dans le cadre d'un arrêt ou d'une forte diminution après une consommation régulière. Les symptômes ne sont pas systématiques et ils sont variables en durée et en intensité. C'est encore une fois un phénomène courant mais imprévisible. Des consommateurs qui font plusieurs expériences d'arrêts pourront le vivre à chaque fois de manière différente.

Les symptômes les plus courants lors du sevrage sont des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Vous pouvez obtenir davantage d'information sur ce phénomène à la rubrique "dépendance" de notre fiche-produit sur le cannabis, dont nous vous joignons le lien en bas de réponse.

Comme vous l'avez compris, le syndrome de sevrage et le temps pour se remettre de bad trip sont des phénomènes qui dépendent de nombreux paramètres individuels. Nous avons tenté de vous donner des éléments d'éclairage mais nous ne pouvons prédire ce qu'il en est de votre situation individuelle.

Les difficultés que vous traversez devraient disparaitre progressivement et vous devriez retrouver une certaine forme d'équilibre. Si vous souhaitez néanmoins vous rassurer, il vous est possible de vous tourner vers un médecin addictologue qui pourra vous aider à faire le point sur votre situation individuelle. Il vous est possible d'obtenir des consultations individuelles, gratuites et confidentielles dans le cadre de structures nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse un lien pour effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis

- Adresses utiles du site Drogues info service