© Drogues Info Service - 28 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Symptômes après sevrage cannabis

Par Philou9203 Postée le 06/10/2024 01:34

> Bonsoir, Ayant arrêté l'héroïne depuis le 9 janvier , sous méthadone bien entendu.. J'ai décidé d'arrêter également le cannabis pour des raisons de permis de conduire et de santé, je fumes depuis l'âge de 14às et fumes 5/6!joints par jour depuis plus de 10ans Mon médecin m'a bien prescrit du. Xanax (alprazolam 0,25mg) mais je n'en ai pris que 3 cachets depuis que j'ai arrêté complètement le cannabis le 24 septembre au soir, du jour au lendemain. Les premiers jours étaient un peu long , surtout après le travaille et au moment du coucher, mais je dormais plutôt bien. Mais j'ai eu quelques symptômes désagréables comme des cauchemars horrible , en ayant vraiment l'impression d'y être, et en me réveillant en ayant peur et en ayant les larmes aux yeux.. Je sais que ce sont seulement des symptômes du au sevrage, mais ayant arrêté seulement depuis à peine deux semaines, je voulais tout de meme savoir combien de temps cela pouvait durer, même si je ne fais pas ce genre de cauchemars toutes les nuits.. cela est vraiment désagréable au possible. Je voulais éviter de prendre un autre cachet en plus de mes 120mg de méthadone, qui me semble déjà beaucoup malgres que j'en ai besoin après ces 8 mois d'abstinence à l'héroïne. Merci pour votre réponse et j'espère avoir été à peu près compréhensible. Cordialement.

Mise en ligne le 11/10/2024

Bonjour,

Nous saluons les efforts que vous entreprenez actuellement pour vous sevrer du cannabis et de l'héroïne.

La question de l'apparition ou de la persistance des cauchemars est toujours délicate à évaluer en termes de durée, tant elle est propre à chaque individu. Les cauchemars peuvent résulter des tensions et de l'anxiété générées par le sevrage. Les manifestations qui découlent du sevrage peuvent être plus ou moins intenses en fonction également de l'ancienneté et des fréquences des consommations passées.

Toutefois, au-delà des premières semaines de sevrage, ils peuvent être la conséquence de souffrances plus ancrées masquées par la consommation. Celles-ci peuvent être liées à votre parcours de vie passé et/ou contexte actuel (traumatismes, contrariétés, stress, etc.).

Si ces manifestations persistent et ne s’améliorent pas dans les semaines à venir, il peut être judicieux de l’évoquer avec un psychologue pour aborder plus spécifiquement ce qui s’y trame. Votre médecin est également un interlocuteur en mesure de vous épauler dans cette étape.

Pour plus d’informations sur les conséquences possibles du sevrage au cannabis, vous trouverez en bas de page notre fiche produit cannabis. Prenez le temps de parcourir le chapitre dédié à la dépendance.

Enfin, si vous souhaitez échanger sur ces aspects avec un écoutant, n’hésitez pas à joindre notre service 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 :

- Fiche sur le cannabis