© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

effet du sevrage?

Par Profil supprimé Posté le 17/01/2011 à 09h39

Bonjour,
Fumeur de joints depuis 20 ans et tout les jours, surtout le soir, pour me détendre et par peur de ne pas pouvoir dormir, j'ai arréter de fumer le shit depuis 10 jours, mais pas la clope.
Mes douleurs, en toussant, suite à une fracture du sternum, étaient indescriptibles.
Depuis que j'ai arrété, comme par miracle, je ne tousse plus et je peux donc guérir normalement de mon accident de voiture.
MAIS, et il y en a un; cela fait 4 nuits que je ne dors presque pas (entre 2 et 6 h de sommeil) à cause de cauchemards très virulents en émotions.
C'est comme un remake " des griffes de la nuit", sans les séquelles physiques, mais alors énormement psychiques.
Je ne veux plus me rendormir pour ne pas continuer le cauchemard qui m'a réveillé car c'est déjà arrivé.
Je ne sais pas d'où ces cauchemards viennent, de l'arrêt du cannabis? des medicaments anti-douleurs(Ixprim)et(Taketiam)? du Tetrazépam? ou du Bromazépam(lexomil)?
J'ai arrété le cannabis en même temps que j'ai pris ces médicaments.
Voilà, j'ai cherché un peu partout sur le net pour essayer de comprendre d'ou ça viens, mais j'ai rien trouvé, donc je poste ici, au cas où quelqu'un connaîtrait mon problème.

3 réponses

Profil supprimé - 18/01/2011 à 15h22

Bonjour Jérome, je suis le modérateur des forums. Comme votre question est relativement technique je me permets de vous apporter des éléments de réponse tout en espérant que d'autres internautes puissent vous faire partager leur expérience à ce sujet.

L'apparition de cauchemars lors d'un sevrage de cannabis est un phénomène connu. Cela dépend des personnes, tout le monde ne vit pas cela et en tout cas pas aussi intensément que vous avez l'air de le vivre. Mais cela faisait 20 ans que vous consommiez du cannabis et vous l'utilisiez "surtout le soir", c'est-à-dire en partie pour vous endormir. Or le cannabis peut agir à ce moment-là comme un hypnotique qui empêchent les rêves de remonter à la surface lorsqu'on dort. En l'arrêtant c'est un peu comme si vous rattrapiez le temps perdu et votre activité onirique reprend à plein alors que vous avez probablement certaines angoisses qui remontent aussi à la surface. Bref il y aurait sans doute plusieurs manières d'expliquer ce qui vous arrive mais en tout cas vous n'êtes pas le seul.

Il est difficile de vous dire combien de temps cela va durer. D'autres fumeurs ayant connu cela et ayant arrêté après une longue consommation comme vous ont parlé d'un mois au moins de rêves intenses. Mais nul doute

que ce délai est sujet à de grandes variations individuelles. L'idée que vous devez retenir en tout cas c'est qu'à terme cela va s'arrêter, vous rêverez normalement, même si vous pourrez aussi connaître plus tard de nouveau des périodes de "crise" onirique intense.

En attendant, le fait de ne pas dormir vous épuise et n'est pas bon non plus pour votre récupération et pour retrouver des forces. Nous vous conseillons donc d'une part d'aller voir votre médecin pour qu'il vous prescrive éventuellement un somnifère léger dont il ne faudra pas abuser, d'autre part un psychologue pour que vous puissiez parler de vos angoisses ou tout simplement de vos rêves. Il s'agit de pouvoir évacuer la tension nerveuse qu'ils créent en vous.

Bon courage.

Profil supprimé - 31/08/2014 à 04h21

Bonjour,

J'écris après un cauchemar. Sans doute le premier d'une longue série si je continue d'arrêter le cannabis. Durant un précédant arrêt (des années de cela) j'avais vécu la même chose et repris le cannabis au bout de un mois et demi pour cette seule et unique raison. Les cauchemars surviennent en fin de nuit vers 5:30 de façon inexorable chaque nuit. Ceux-ci sont vraiment terribles au point de redouter la nuit plus que la mort. Cette nuit j'en ai fait deux, dans le premier, le chef de mon laboratoire de recherche, qui est une personne hyper saine et adorable devenait petit a petit un monstre sanguinaire. Au départ j'essayais de l'aider et de trouver une aide extérieure, mais tout le monde me riait au né, la situation se dégradait et il voulait me tuer. Dans le deuxième je me retrouvait au milieu d'une foule dans une espèce de conflit armé ou j'étais poursuivi jusqu'à être rattrapé, après une fuite digne d'un film d'action/horreur.
Les cauchemars liés à ma précédente tentative d'arrêt étaient tous basé sur le même type de scénario: Poursuivi par un monstre ou un tueur anonyme, qui finissait toujours par accomplir sa mission. Je n'avais pas une seule nuit sans cauchemar. Il n'est pas question pour moi de revivre cela même si je doit fumer a vie (jusqu'au cancer généralisé)

Ce qui est choquant, outre le caractère répétitif et inexorables c'est l'aspect réel des décors et des personnages qui peuplent ces nuits.

Je souhaite trouver un addictologue du coté de chez moi afin de TENTER de gérer cela avec une aide extérieure (un traitement).

Un conseil afin de trouver cette information?

Bonnes nuits a tous...

Profil supprimé - 01/09/2014 à 09h55

Bonjour,

Drogues info service a la mission de répertorier et de mettre à disposition du public l'ensemble des services (reconnus) prenant en charge les personnes ayant un problème avec la drogue. Dans la rubrique ["S'orienter"->http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-] de ce site vous pouvez sélectionner votre département, les critères "soin" et "addictologie" pour trouver ce qui se trouve proche de chez vous. Ces centres sont gratuits et ont des équipes pluridisciplinaires où vous pourrez parler de votre problème de cauchemar.

Recontactez-nous si vous rencontrez une quelconque difficulté dans votre recherche d'aide. Il serait dommage que ces cauchemars vous empêchent réellement d'arrêter.

Cordialement,

le modérateur.