© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage

Par Profil supprimé Postée le 15/06/2017 23:28

> Bonjour
> Cela fait 3 semaines que j ai complètement arrêté l alcool et le cannabis après une consommation régulière mais pas excessive (2 à 3 verres par soirs et 1 ou 2 joints par soirs) et je me sens complètement asthenique, comme vidée, voire déprimée alors que je m attendais à l inverse.
> Est ce un symptome passager du sevrage ?

Mise en ligne le 19/06/2017

Bonjour,

Oui cela peut être un contre-coup du sevrage et cela va passer. Votre corps s'était habitué à ces psychotropes et il lui faut un temps pour se réadapter à vivre sans. Le "coup de déprime" quelques semaines après avoir arrêté se rencontre assez fréquemment. Ne vous inquiétez pas outre mesure et voyez ce qui se passe dans la ou les deux semaines à venir. Vous devriez retrouver une meilleure forme. Cependant si cela ne s'améliorait pas n'hésitez pas à demander l'avis d'un médecin.

Il est aussi important, dans ce temps de sevrage, que vous trouviez les moyens de faire des activités qui vous plaisent et de vous faire plaisir. Sans avoir recours à des psychotropes bien sûr. Prendre soin de soi, se faire plaisir, avoir des projets sont des éléments importants pour la réussite et un meilleur confort du sevrage.

Cordialement.