© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Effets du sevrage

Par Profil supprimé Posté le 16/08/2017 à 09h57

Bonjour,

J'ai 22 ans, je suis étudiant et j'ai commencé à consommer du cannabis il y a deux ans. Cette année je me suis rendu à Barcelone dans le cadre de mes études, cette expérience a été traumatisante.

Mon équilibre personnel était déjà faible avant de partir et pendant l'année plusieurs décès dans la famille ainsi qu'une rupture amoureuse (mon premier amour), ma consommation qui était déjà régulière a explosé pour atteindre environ 2 grammes d'herbe par jour. La législation en matière de cannabis à Barcelone étant assez spéciale, on peut se rendre dans certains lieux où la consommation est tolérée par les autorités, j'ai enchaîné les mauvaises rencontres ce qui m'a conduit vers d'autres drogues.

Je n'ai jamais consommé de drogues considérées comme dures de façon régulière mais plutôt de manière ponctuelle: cocaïne, LSD, MDMA et ecstasy. J'ai toujours eu de l'appréhension quant à la consommation de ces autres drogues car elles restent mal vues et tant mieux.

Lorsque j'ai vu mon retour en France se profiler, j'ai décidé d'arrêter de consommer l'ensemble de ces drogues et c'est là que le sevrage a commencé. J'ai d'abord eu du mal à dormir et des sueurs pendant la nuit, ensuite j'ai eu des palpitations et ma vue a baissé. Les difficultés du sevrage étant trop intenses pour moi, le retour de Barcelone n'aidant pas paradoxalement je me suis tourné vers un CSAPA où l'on m'a rassuré quant aux effets du sevrage.

Aujourd'hui ça fait un peu plus d'un mois que je n'ai touché à aucune drogue cependant j'ai toujours du mal à me remettre sur pied, sans avoir aucune envie de consommer pour autant, j'ai un sentiment de vide qui est présent en permanence, mes envies ne sont pas claires et j'ai l'impression d'être paumé. La seule chose qui me soulage vraiment est de pouvoir en parler sans être jugé.

Plusieurs questions se présentent à moi chaque jour:
Dois-je en parler à mes parents?
Est-ce que des envies réapparaîtront avec le temps?
Est-ce que les effets des amphétamines s'estompent définitivement?(J'ai eu l'impression d'avoir des remontées parfois, lors de situations stressantes, sans jamais savoir si c'était dû à la MDMA ou au sevrage)

Merci beaucoup pour vos réponses/conseils/témoignages.

1 réponse

Moderateur - 25/08/2017 à 13h45

Bonjour,

Les envies d'en reprendre, qu'on appelle le "craving", sont fortes surtout au début, c'est-à-dire les premières semaines ou mois de sevrage. Elles peuvent réapparaître ensuite ponctuellement, en lien avec un déclencheur externe (image, lieu, personne associée à vos consommations) ou interne (fatigue, stress, soucis personnels) mais elles sont de courte durée. La "solution" est de s'occuper l'esprit, de trouver une activité qui fasse diversion et de se gratifier d'avoir réussi à ne pas consommer jusque là.

Lorsqu'on a pris des substances à composante hallucinogène dans sa vie (par exemple de la MDMA ou du LSD) il est possible de vivre des sortes de "flashbacks" même longtemps après l'arrêt de la drogue. Comme vous l'avez parfaitement identifié cela intervient par exemple lors de situations stressantes, de moments de fatigue ou encore de changements brutaux de conditions de luminosité. Sur le long terme cela a cependant tendance à disparaître. Ces flashbacks ne sont pas liés à la présence d'amphétamine ou de MDMA ou d'une autre drogue dans votre organisme.

Vous n'êtes pas dans une situation grave mais plutôt dans une situation de stress post-sevrage qui crée un certain nombre de désagrément. Donnez-vous encore un peu de temps car un mois c'est un peu court pour que le cerveau ait retrouvé totalement son équilibre. Relaxez-vous, fixez-vous des projets concrets qui vous récompensent et trouvez-vous des occupations qui vous aident à ne pas avoir que du temps libre pour y penser.

Quant à en parler à vos parents nous ne pouvons pas nous mettre à votre place. C'est vous qui devez décider. Réfléchissez notamment à ce que vous en attendez. Il est important en tout cas que vous puissiez en parler si vous ne vous sentez pas bien. En France les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) peuvent vous recevoir gratuitement pour parler de ce qui se passe pour vous. Vous trouverez la CJC la plus proche en nous appelant (appel gratuit) ou par notre rubrique "Adresses utiles" :
http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Cordialement,

le modérateur.