VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

INSOMNIE

Par lenuta Postée le 07/09/2023 12:06

> Bonjour, Je fumais du cannabis tout les jours et depuis 4 semaines je réduis très fortement. Je ne fume qu'un ou deux joints le weekend. J'ai arrêté toute consommation de tabac/ cbd etc. Je m'endors facilement mais je me réveille au bout de 2, 3 et impossible de me rendormir sans prendre de donormyl. Or si j'arrête le cannabis ce n'est pas pour prendre de médicaments..... Pouvez vous m'aidez svp a trouver des solutions... Merci

---

Mise en ligne le 07/09/2023

Bonjour,

Il nous est difficile de vous faire une réponse assurée dans le cadre de cet espace vis à vis de votre situation mais nous allons tenter de vous amener des éléments d'éclairage.

L'arrêt ou la forte diminution d'une consommation de cannabis peut entrainer un "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent s'étendre d'une à quatre semaines selon les individus. Les plus couramment observés sont des troubles de l'humeur, de l'alimentation et du sommeil. Les différents symptômes ne sont pas systématiques et ils peuvent être variables en durée et en intensité. Nous vous joignons en bas de réponse notre fiche-produit sur le cannabis, vous pouvez y consulter davantage d'informations sur le syndrome de sevrage au chapitre "dépendance".

Nous pouvons ajouter que le cannabis à lui seul peut déjà perturber les phases de sommeil. Des consommateurs peuvent s'endormir facilement avec la consommation par exemple et ne pas avoir un sommeil réparateur, se sentir encore fatigués le lendemain.

Nous ne pouvons être affirmatifs sur le fait que vous êtes dans cette situation. Il pourrait être intéressant si vous le souhaitez de faire le point sur vos difficultés de sommeil avec un addictologue et vérifier si elles sont liées ou non avec vos consommations actuelles. Si cette démarche vous intéresse vous pouvez vous tourner vers des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles se font dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent.

Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, 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.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

APSYADES : ANTENNE MONTAUDOUINE

1, rue Montaudouine
44000 NANTES

Tél : 02 40 73 38 33
Site web : www.lesapsyades.fr
Secrétariat : Lundi au jeudi de 9h-12h30 et 13h30-17h00 - Vendredi 9h00-12h30 et 13h30-15h00
Accueil du public : Du lundi au vendredi: consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous. Tel : 07 84 14 68 71

Voir la fiche détaillée

APSYADES : ANTENNE NANTES NORD

54 boulevard Jean XXIII
44300 NANTES

Tél : 02 40 40 97 96

Site web : www.lesapsyades.fr/
Secrétariat : Lundi au jeudi de 9h-12h30 et 13h30-17h00 - Vendredi 9h00-12h30 et 13h30-16h00
Accueil du public : Du lundi au vendredi: consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous. Tel : 07 84 14 68 71

Voir la fiche détaillée

OPPELIA LE TRIANGLE : CSAPA

18, rue de Bouillé
44000 NANTES

Tél : 02 40 48 48 58
Site web : www.oppelia.fr/le-triangle-nantes
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30-12h30 et de 14h-17h30 Mardi ouvert uniquement de 9h30 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous au 32 quai de Versailles à Nantes - Contact au 06 73 13 10 89.
Service mobile : Dispositif mobile PASS'AJE. L'équipe se déplace à bord d'un bus pour aller à la rencontre des jeunes là où ils se trouvent dans l'espace public et en milieu scolaire, Contact: 06 73 13 10 89
Substitution : Initialisation et délivrance de traitement de substitution dans le cadre d'un suivi médico, psycho-social.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis