

CANNABIS SEVRAGE SOMMEIL

Par **Profil supprimé** Posté le 15/02/2019 à 06h02

Bonjour,

Après ~4 ans de consommation quotidienne de cannabis (weed principalement, environ 1g par jour), j'ai décidé d'arrêter brutalement il y a environ une semaine (vendredi dernier pour être précis). J'ai 24 ans et j'ai commencé à fumer pendant les études, avec des potes parce que c'était marrant. J'avais globalement l'habitude d'être défoncé du matin au soir. Depuis que j'ai fini mes études (il y a un peu plus d'un an) et que je travaille, ma consommation s'est restreinte au soir, après le travail et le week end en mode h24. Si j'ai décidé d'arrêter le cannabis c'est parce que je (et les personnes qui me cotoient au quotidien) me trouve trop agressif sans la fume (pendant la journée donc).

Je m'y suis pris un vendredi parce que je suis conscient (ayant déjà eu le problème) qu'étant habitué à dormir défoncé, j'allais avoir du mal à m'endormir. J'ai eu du mal le week end, mais depuis lundi, avec la fatigue du travail, je m'endors sans trop de soucis.

Mon problème, c'est que ces deux derniers jours je ne dors pas beaucoup: je fais systématiquement des cauchemards, en série. A l'heure où j'écris ce post, il est ~6h du mat', je suis réveillé depuis 4h environ et traîne sur internet depuis, principalement par peur de me rendormir. Dans ces cauchemards, je meurs systématiquement, assassiné de manière sauvage (de manière différente à chaque fois). De ce que j'ai pu lire sur le net, les cauchemards sont un symptôme récurrent du sevrage au cannabis mais je n'ai pas pu trouver de solution à ce problème (la plupart des gens disent que ça passe au bout d'un mois à peu près). Le problème c'est qu'à cause du travail, je ne peux pas me permettre de dormir 4h par nuit. En ce moment précis je ne veux qu'une chose: ne plus jamais rêver de ma vie.

Si quelqu'un a une solution autre que d'attendre, je suis tout ouïe... Là j'ai très envie de m'allumer un joint parce que je sais que ça va me mettre KO et que je vais bien dormir, mais heureusement, j'ai rien sous la main, et le terrain est fermé à cette heure-ci.

2 RÉPONSES

Moderateur - 15/02/2019 à 09h41

Bonjour Lenoil,

Je comprends que vous souhaitiez que vos cauchemars cessent. Cependant ne négligez pas que les cauchemars ont une fonction psychique et vous aident à "régler vos comptes" avec vos émotions trop longtemps enfouies et éventuellement vos problèmes personnels. C'est une période à passer, pas forcément d'un mois : cela peut durer moins longtemps.

Plutôt que de replonger avec le cannabis ce que vous pouvez faire c'est vous faire prescrire un somnifère léger par votre médecin. Quelque chose à prendre sur une courte durée, le temps de la transition, afin de mieux dormir.

En termes d'hygiène du sommeil je ne vous recommande par ailleurs pas d'aller sur des écrans en pleine nuit lorsque vous vous réveillez. Ils retardent ou empêchent le sommeil de revenir. Prenez plutôt un bon livre.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 15/02/2019 à 23h19

Bonjour,

Merci pour la réponse. Je vais suivre le conseil et essayer de voir un médecin, si cela peut m'éviter de rêver (comme avec le cannabis) alors ça serait parfait, même si ces rêves ont une fonction. Pour ce qui est des écrans, le but est clairement pas de me rendormir, les rêves sont vraiment intenses (ça peut paraître rien comme ça, mais après 4 ans sans rêve, j'étais pas prêt pour ça) et je suis honnêtement terrifié à l'idée de me remettre au lit sachant ce qui m'attend (même si je ne dors pas beaucoup, je peux facilement enchaîner 3 cauchemars en très peu de temps...).
