© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt du cannabis et sommeil, angoisse

Par Profil supprimé Postée le 19/04/2020 08:33

> Bonjour, Je suis ici pour mon conjoint, nous allons devenir parent et ce moment de vie est pour lui une occasion d'arrêter sa consommation de cannabis. Mes questions sont les suivantes, depuis qu'il essaye d'arrêter réduction de sa consommation ou arret strict sur une journee il a du mal à garder son calme, des sautes d'humeur, des problèmes de concentration dans la journée. Mais depuis il a des troubles du sommeil, hyper sudation, sommeil agité, se plains de sa qualité de sommeil, cauchemarde. Je ne sais pas quoi faire pour l'aider en sachant que je n'ai aucune addiction, je lui ai conseillé d'en parler à son médecin et au pharmacien pour limiter les dégâts sur son sommeil. Peut etre des médicaments pour palier à ses troubles ou des choses naturels aromathérapie, huiles essentiels, melatonine ? Je suis perdue et j'aimerais vraiment être un soutien car je suis vraiment fière de lui et contente qu'il prenne conscience de son addiction et veule la combattre. Merci d'avance pour vos conseil M

Mise en ligne le 23/04/2020

Bonjour,

Nous comprenons que vous aimeriez aider votre conjoint, notamment durant cette période difficile que peut être le sevrage.

Tout d'abord les signes que vous nous décrivez, tels que les troubles du sommeil, la transpiration excessive, l'irritabilité etc. font partie des symptômes de sevrage au cannabis. Ils peuvent en effet être très désagréables à vivre et représenter un vrai frein à l'arrêt.

Il est possible en effet de les atténuer avec des médicaments et/ou solutions plus naturelles tels que la mélatonine ou de la phytothérapie. Vous pouvez demander conseil à votre médecin et au pharmacien. Par ailleurs, votre conjoint peut aussi durant cette période plus compliquée, faire des choses pour se détendre comme de la méditation, des exercices de respiration ou encore un peu de marche.

Nous comprenons que vous vous sentiez démunie et impuissante face au mal-être de votre compagnon. Il est important que vous preniez conscience que votre simple présence et vos encouragements à son égard sont déjà d'un grand soutien pour lui. Vous pouvez aussi lui demander ce que vous pouvez faire pour l'aider en ce moment tout simplement.

Il existe par ailleurs des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des lieux d'accueil et d'écoute dans lesquels votre conjoint peut trouver de l'aide auprès de professionnels spécialisés en addictologie, comme des médecins addictologues, des psychologues ou encore des infirmières. Parfois le fait de faire juste un point avec un ou des professionnels peut aider la personne, si elle ne souhaite pas entamer de "suivi "par exemple. Il est possible d'être accompagné durant le sevrage par exemple. Vous trouverez des adresses près de chez vous dans la rubrique « adresses utiles » de notre site internet dont nous vous joignons le lien en fin de message. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Certaines structures proposent des entretiens téléphoniques pendant le confinement. N'hésitez pas à les contacter pour connaitre leurs modalités d'accueil durant le confinement.

Si vous le souhaitez, vous pouvez être reçue en tant que proche. Les CSAPA proposent aussi des entretiens pour l'entourage confronté à des situations difficiles et ainsi, en recevant également du soutien, vous réussirez mieux à soutenir votre conjoint tout au long de cette période délicate.

Nous vous mettons également un guide d'aide à l'arrêt du cannabis ci-dessous dans lequel votre conjoint trouvera peut-être des éléments qui pourront l'aider.

Enfin, vous pouvez vous et/ou votre compagnon nous recontacter afin d'échanger davantage sur la situation. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien à vous.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service