© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Posté le 04/05/2020 à 18h22

Bonjour à tous . Après 10 années de consommation quotidienne de cannabis j’ai décidé d’arrêter du jour au lendemain. Je fumais 2 joints les soir de semaine et 4 ou 5 le week end . Cela fait maintenant 3 semaines piles que je n’ai pas tirer une seul taf .Seulement je ne voyais pas le sevrage aussi difficile ,la première semaine cetais l’anxiété voir même la tristesse. Je sens que cet anxiété diminue doucement semaine après semaine mais madame insomnie est venu me dire bonjour au bout de la 2em semaine . Moi qui suis en général un gros dormeur (8h de sommeil la semaine et 9 ou 10h le week end) Je m n’adore plutôt facilement sur les coup des 23h mais je me réveille dans la nuit et ensuite je n’arrive pas a me rendormir ,c’est très compliqué avec le travail que je fait (chauffeur poid lourd) . Le médecin m’a prescrit un mélange d’herbe en cachet appelé spasmine mais je ne ressens aucun effet . Ma question est pour ceux qui on été dans mon cas , au bout de combien de temp les trouble du sommeil partent . Je m’excuse d’avance pour les fautes d’orthographe. Au plaisir de vous lire.

7 réponses

Profil supprimé - 11/05/2020 à 09h46

Bon je dors toujours pas merci pour votre aide apparemment ici faut s’appeler Jean et être chef d’entreprise pour avoir des réponses en tout cas je me desinscrits .bon courage à vous tous pour la suite .

Moderateur - 11/05/2020 à 10h16

Bonjour Idriss,

Désolé que vous n'ayez en effet pas eu de réponse d'autres internautes pour l'instant mais soyez patient.

Et si cela ne vient pas je vous invite à lire d'autres fils de discussion où la question des insomnies dues à l'arrêt du cannabis sont traitées. Vous verrez que vous n'êtes pas le seul !

La prescription de votre médecin, si elle est inefficace, doit être changée. Peut-être a-t-il voulu tenir compte de votre profession en vous prescrivant quelque chose de léger mais visiblement cela ne suffit pas. En effet, les médicaments hypnotiques ou anxiolytiques peuvent altérer la vigilance au volant. Mais le manque de sommeil aussi peut altérer votre vigilance ! Avez-vous la possibilité de vous faire mettre temporairement en arrêt de travail ?

Il faut peut-être vous donner le temps que passent ces insomnies. Car oui elles finissent par passer ! Elles sont

une réaction à l'arrêt. Malheureusement c'est aussi l'un des symptômes les plus pugnaces, qui dure le plus longtemps. On ne peut pas vous dire précisément combien de temps parce que c'est très variable d'une personne à l'autre. Sachez que les traitements médicamenteux (anxiolytiques ou hypnotiques/somnifères) aident au début mais ne doivent pas être prolongés à cause de leur risque de rendre dépendant. Il y a cependant des aides au sommeil différentes : produits alternatifs et règles d'hygiène du sommeil comme par exemple éviter les excitants en journée après une certaine heure (café, boissons contenant de la caféine ou de la théine), avoir un rituel pour se coucher (d'autres internautes parlent dans les forums d'infusion avant de se coucher, notamment de camomille, avez-vous essayé ?), essayer de se coucher à des heures régulières, essayer de limiter les siestes en journée, si vous vous réveillez en pleine nuit ne pas lutter pour essayer trop longtemps de vous rendormir et si vous n'y arrivez pas levez-vous pour "faire autre chose" en attendant que le sommeil revienne. Il est aussi conseillé d'éviter les écrans (smartphones, ordinateur, tablettes, télévision...) la nuit et d'essayer d'avoir une activité qui mobilise le cerveau (lire, compter les moutons (!) ou du moins essayer de faire de tête des opérations mathématiques, des listes, etc. qui divertissent le cerveau de l'injonction à essayer de dormir). Et dès que l'envie de dormir revient mettez-vous au lit (mais pas avant et n'y restez pas des heures éveillé en tout cas).

Comme il peut y avoir une composante anxieuse dans les insomnies, vous pouvez aussi vous initier aux exercices de relaxations dont vous trouverez de nombreux exemples sur Internet : training autogène de Shultz, relaxation de Jacobson... Leur pratique régulière est bénéfique pour le stress mais aussi pour retrouver le sommeil et vous pourrez, une fois que vous les connaîtrez, les utiliser la nuit pour essayer de retrouver le sommeil.

Allez courage, vous allez vous en sortir et vous avez déjà fait une des plus grosses parties du chemin. Une fois ce symptôme vaincu vous vous sentirez libéré !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 11/05/2020 à 11h30

Bonjour, merci beaucoup de votre réponse. J’ai en effet testé plusieurs méthodes de relaxation comme lire, plusieurs méthodes de respiration et ça n’a pas eu vraiment l’effet recherché.j’ai pu lire sur plusieurs forums que l’on pouvait se procurer sans ordonnance de la mélatonine hormone du sommeil et qu’il n’y avait pas de dépendance.J’en suis arrivé un point où j’ai peur de rentrer dans ma chambre le soir suite aux mauvaises expériences des semaine passée, comme je l’ai dit plus haut je n’ai jamais eu de problème de sommeil et j’aimerais juste être rassuré sur le faite que cette insomnie n’est que temporaire. Concernant l’arrêt de travail j’en ai fait un de 4 jours la semaine dernière et je n’ai pas envie d’abuser car mon patron a vraiment besoin de moi dans ces temps difficiles .

Moderateur - 11/05/2020 à 14h00

Bonjour Idriss,

Oui les insomnies c'est temporaire. Encore une fois c'est une réaction au sevrage et il faut du temps à votre cerveau pour retrouver son équilibre.

Vous êtes manifestement stressé. Persistez sur les techniques de relaxation, je parle des techniques que j'ai citées plus haut ou d'autres équivalentes plus que de lire. Lire c'est pour faire diversion dans vos pensées la nuit et ne pas vous obséder avec l'idée de vous rendormir. Ce n'est pas vraiment une technique de "relaxation".

Si vous avez peur de rentrer dans votre chambre le soir c'est effectivement problématique. Vous y avez passé trop de temps à essayer de vous battre pour vous rendormir. Cela met l'accent sur l'importance du conseil de vraiment sortir de votre lit et de votre chambre quand vous ne dormez plus et sentez que vous n'allez pas vous rendormir la nuit; Mais quand vous avez sommeil, et uniquement à ce moment-là, retournez dans votre lit. Il faut que votre chambre soit un espace de calme et de repos pour vous, pas de bataille contre le sommeil.

Dans ce genre de situation plus on essaye d'obtenir quelque chose moins on y arrive. Donc ne faites pas la comparaison avec vos 8 heures de sommeil d'avant en espérant les regagner tout de suite. Vous vous réveillez et vous n'arrivez pas à vous rendormir ? Acceptez-le. Ne vous battez pas contre pour ne pas alimenter votre angoisse, votre anxiété qui alimentent votre insomnie justement. Laissez courir le problème à travers vous pour ne pas en faire un "problème" justement. Et donc occupez vos nouvelles heures "libres" la nuit par des activités tranquilles : lecture, relaxation, résolution de "problèmes", écriture aussi (cela demande de la concentration à laquelle voudra peut-être échapper votre cerveau par le sommeil)... Jusqu'à ce que le sommeil revienne un peu... ou pas.

Concernant les médicaments oui la mélatonine peut peut-être aider mais attention aux éventuels effets secondaires. Demandez conseil à votre médecin ou consultez bien la notice d'utilisation.

Enfin 4 jours d'arrêt c'était probablement trop court mais bon, si votre employeur ne peut pas se passer de vous... Attention tout de même sur la route et soyez vigilant sur le recours aux stimulants pour tenir le coup ou sur les coups de mou qui pourraient altérer votre vigilance. C'est un équilibre difficile à trouver.

Courage !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 11/05/2020 à 21h42

Bonjour Idriss,
J'ai passé un moment a vous repondre et le site a buggé...
Félicitations pour votre arrêt et merci pour votre message. Je n'ai pas de Conseil pour l'insomnie a part de rester en contact avec votre médecin si cela ne passe pas.
Votre passion pour la lecture me rappelle la mienne qui s'est réveillée avec le servage. C'est fou ce que le cannabis m'avait coûté en énergie sans que je m'en rende compte a l'époque.
N'hésitez pas a dépenser l'énergie que vous allez récupérer avec votre arrêt dans une activité qui vous passionne. Cela permets de renforcer la motivation et de combler le vide que peut parfois laisser la substance.

Je vous assure que vous n'avez pas à vous sentir coupable de vous faire arrêter quand c'est pour prendre soin de votre santé.
Puis je vous demander comment vous avez eu le déclic pour entamer votre sevrage ?
Vous souhaitant bon courage

Profil supprimé - 12/05/2020 à 09h03

Bonjour fari5 Et merci pour votre réponse, le déclic est arrivé suite à un changement de profession comme je l’ai précisé plus haut je suis chauffeur poids-lourd dans le BTP bien que je ne conduise pas beaucoup dans la journée l’obsession du contrôle de gendarmerie ou de l’accident était trop élevée et Je ne peux pas me permettre de perdre mon travail . Il y a du nouveau aujourd’hui, hier soir je suis allé à la pharmacie je leur ai

expliqué ma situation de sevrage et j’ai acheté des cachet à base de melatonine , le pharmacien m’a conseillé un traitement sur trois semaines trois pilule le soir pendant deux semaines pour la phase d’attaque et deux pilule le soir la troisième semaine pour la dernière phase . Il m’a bien dit qu’il n’y avait aucun effet secondaire et pas de dépendance et cette nuit j’ai dormi comme un bébé ça fait vraiment du bien !

Moderateur - 12/05/2020 à 15h50

Bonjour Idriss,

C'est vraiment une bonne nouvelle et nous sommes contents que vous ayez trouvé quelque chose qui vous permet de dormir.

Récupérez bien !

Bientôt la fin de votre sevrage

Cordialement,

le modérateur.