© Drogues Info Service - 8 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Je ne dors plus

Par Profil supprimé Posté le 23/06/2020 à 04h02

Bonjour à tous !
Je suis un jeune homme de 20 ans, et cela fait maintenant 9 jours que je ne touche plus au shit. Cela allait faire bientôt trois ans que je fumais, et un peu plus d'un an que je fumais quotidiennement 4 joints par jour environ.
J'ai arrêté car le shit a eu un impact négatif sur ma vie, j'avais pleins d'amis, des études qui me plaisaient, une assez bonne relation avec ma famille, une vie très active ( et un physique plutôt agréable :p ) ... Et je me suis rendu compte un peu trop tardivement que le shit était responsable en partie de la perte de certains de ces aspects.
Bref franchement je me sens pas déprimé, je n'en ai même pas réellement envie car je sors beaucoup depuis ces 9 jours, je vais faire de longues balades à vélo en forêt, je vais me balader à Paris, je renoue avec mes anciens contacts, je me suis remis à jouer aux jeux vidéos, à lire.. Tout ce que je ne faisais plus avant Je transpirais beaucoup au début, mais ça c'est passé.
Le seul truc : je ne dors plus du tout. Et c'est pas faute de me fatiguer. Je ne touche même pas aux écrans le soir, je lis, je me détends sous une bonne douche, je bois des tisanes, prends de l'homéopathie.... Mais rien y fait. Cette nuit je me suis couché à minuit, réveillé à 1 heure 30 du matin, impossible de me rendormir, alors que je me suis réveillé à 6 heures 30, journée à Paris, j'ai pris les transports, beaucoup marché...
Je sais que la perturbation du sommeil est un des effets du sevrage, j'aimerai juste savoir combien de temps cela dure environ, parce que je vous avoue que ça commence à devenir un peu pénible...
Voilà voilà merci de m'avoir lu !
PS : Cela ne sert à rien de me proposer des numéros d'aide ou des contacts avec des professionnels, je me débrouille très bien tout seul pour gérer l'arrêt et je n'aime pas trop qu'on vienne fouiner dans mes affaires !

## 1 réponse

---

Profil supprimé - 23/06/2020 à 08h30

Hello,
Tout d’abord BRAVO pour cette démarche de sevrage et le succès d’avoir réussi à stopper depuis 9 jours.
Perso moi ca faisait 9 ans que je fumais dont 7 quotidiennement. Après plusieurs tentatives infructueuses j’ai enfin réussi à me sortir de cette m***e.
Le sommeil était aussi ma principale source d’angoisse vis à vis du sevrage car je fumais principalement le soir pour m’aider à trouver le sommeil justement.
Du coup quand j’ai voulu arrêter, j’ai pris les devant et je suis allé prendre du Donormyl en pharmacie + homéopathie.
J’ai pris un demi comprimé une demie heure avant de me coucher la première semaine + l’autre moitié du comprimé au moment de dormir lorsque je ne sentais pas venir le sommeil.

Une tisane « nuit calme » faisait aussi souvent parti du cocktail.
Après je te conseille pas d’en prendre plus d’une semaine mais ca peut t’aider à retrouver le sommeil après une « mini-cure ».
Aussi, ca m’arrivait de me rouler une clope, sans matos dedans. Car au delà de la dépendance à la substance même, il y a aussi la dépendance à la nicotine. Du coup rouler une cigarette sans filtre tu prends un bon shoot de nicotine (mais la encore c’est sensé être un excitant donc pour dormir C’est pas le top).
Après je sais que tu voulais pas de conseil vis à vis des professionnels ou autre mais javais aussi consulté les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Un gros c’est un rdv avec un/une psy (la mienne était au demeurant tres jolie). C’est gratuit, anonyme et franchement ca fait du bien de pouvoir verbaliser ses craintes vis à vis du sevrage.
Bon courage pour ton sevrage. NE LACHE RIEN !