© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Aide pour retrouver sommeil suite arrêt cannabis

Par Profil supprimé Posté le 09/12/2020 à 11h43

Bonjour,

Je suis un consommateur de cannabis depuis plus 20ans, j'ai commencé à l'âge de 18ans environ. Je suis un consommateur régulier 1 joint/jour, celui du soir, qui me détend et me fait dormir.

Aujourd'hui je souhaite arrêter, la cigarette et le cannabis. Je suis marié et père de famille de 2 enfants 3 ans et 6 ans. Je n'ai jamais fumé cigarette ou joint devant mes enfants car je ne le souhaite pas et ne veux pas leur apprendre cette chose qui serait nuisible à leur santé.

J'ai pris mon courage à deux mains pour arrêter.J'ai commencé par réduire ma consommation de cigarettes je suis passé d'environ 5 cigarettes par jour à une., et j'ai maintenu mon joint du soir. Ça a duré quelques jours.

Maintenant, actuellement depuis 4 jours, j'ai décidé de maintenir une cigarette en milieu de journée et plus toucher au cannabis, d'ailleurs j'ai écrasé parterre mon dernier gramme de cannabis sans vraiment de frustration. Chose relativement simple, que j'ai su gérer en journée aucun manque ou très très peu. Le seul gros problème plus sommeille, j'arrive plus à dormir. Si j'y arrive très tard dans la nuit 3 4 h du mat, j'ai l'impression que mon sommeil dure 1 heure et que je n'arrive pas à avoir un sommeil profond.

Cela commence sincèrement à m'user physiquement et psychologique, sachant que je suis à grand dormeur, lorsque je fumais mon joint du soir, je dormais tôt entre 9 h 30 et 22h30 sans aucun souci.

Là je souffre et j'espère retrouver le sommeil le plus vite possible, pour m'aider j'essaye de prendre des tisanes mais sans Succès. J'espère que cela ne va pas durer très longtemps, je n'ai pas envie prendre de médicament qui remplacerait mon joint du soir et être addicté de quoi que-ce soit.

Voilà pour ma petite histoire de cannabis, je souhaiterais avoir des conseils de personnes qui sont passés par cette situation et aussi avoir des conseils par des professionnels du milieu (généraliste, neurologue...)

Je ne manquerai pas de vous raconter la suite et l'évolution de mon arrêt total de ces deux choses absurde surtout celle de la cigarette que je n'aurais dû jamais toucher et qui au final pour ma part n'a pas du tout été un problème à arrêter.

Si cela peut être utile pour une personne qui se retrouve dans ce que je viens vous raconter et mettre utile également .