© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage Canabique / insomnie sévère

Par Romano91 Posté le 20/12/2021 à 03h53

Bonjour ou bonsoir...,

J ai totalement arrêté de fumer des joints après plusieurs années de fortes consommation, cela fait désormais 5 jours.

Je connaissais plus ou moins les différents symptômes et je savais à quoi m attendre sauf les nuits complètement blanches.

Je comprends que mon corps doit retrouver un endormissement naturel mais je vois pas le bout, pas une once de fatigue, il est 5h du matin. Je suis levé depuis 8h et n avait déjà dormi que 1h la nuit précédente.

Je commence un peu à m'agacer, j ai essayé l huile de cdb, la tisane, limiter le café rien à faire...

Je sais que chaque individu est différents, mais quelques témoignages sur la durée observée et quelques astuces seraient les bienvenues svp,

Et à toutes les personnes en difficultés, je vous souhaite à tous beaucoup de courage et surtout restons déterminé pour se désintoxiquer de ces substances qui derrière un écran de fumée de bien être nous ruine la santé et le mental!

Courage à tous et merci de m'avoir lu
Romain

1 réponse

Moderateur - 21/12/2021 à 10h59

Bonjour Romano91,

La durée des insomnies due à un sevrage du cannabis est très variable d'une personne à l'autre. Cela peut aller de quelques jours à plusieurs mois.

Les conseils c'est tout d'abord d'essayer de ne pas vous "prendre la tête" avec cela. Je veux dire par là que c'est un symptôme normal de l'arrêt du cannabis. Essayez de ne pas être dans la peur de ne pas arriver à dormir. Le stress ajouterait un facteur négatif à votre capacité à retrouver le sommeil.

Ensuite, essayez d'instaurer des rythmes réguliers dans votre vie avec toujours à peu près la même heure pour vous coucher. Lorsque vous vous réveillez dans la nuit ne bougez pas tout de suite, peut-être allez-vous vous rendormir dans les minutes suivantes. Mais si cela ne vient pas levez-vous, n'insistez pas et ne tournez pas des heures et des heures dans votre lit. Allez faire autre chose. Par contre évitez les écrans qui émettent une lumière qui maintient éveillé. Préférez la lecture d'un livre et dès que le sommeil revient retournez vous coucher. Parfois écouter un podcast ou une musique douce aide aussi à se rendormir, tout comme "compter les moutons". Je veux dire par là que les tentatives de résolution de problèmes numériques (additions, soustractions, comptes financiers, etc.) peuvent aider à se rendormir parce qu'ils focalisent l'esprit et le "fatiguent".

Dans la journée et surtout l'après-midi évitez tout stimulant ou perturbateur du sommeil : pas de café, pas de coca, pas d'alcool, pas trop de tabac non plus. Essayez de ne pas faire de sieste même si vous êtes fatigué. Dans la soirée un repas léger à digérer, pas trop de sucre (le sucre est un excitant) et une tisane ou infusion aidant au sommeil (tilleul, camomille, verveine...). Un temps calme aussi juste avant d'aller vous coucher.

Si les insomnies persistent regardez du côté médical. Votre médecin peut vous prescrire un médicament à prendre pour une durée courte mais qui vous aide à dormir. Votre pharmacien peut aussi peut-être vous conseiller, la mélatonine serait notamment une aide mais il faut vraiment demander un conseil médical avant d'utiliser ce genre de produit.

Dans tous les cas bravo pour votre décision d'arrêter le cannabis. Vous traversez une période difficile mais cela va avoir une fin et bientôt vous vous sentirez libéré et en bien meilleure forme. Si vous souhaitez en parler nous sommes à votre disposition.

Bien cordialement,

le modérateur.