© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Insomnie pendant sevrage

Par HEAVEN75020 Postée le 29/12/2021 19:56

> Hello à tous gros consommateur régulier de 3MMC, j'ai décidé de faire une pause. 3 semaines que j'ai rien pris niveau moral et physique c'est le top par contre, impossible de dormir plus de 3 heures d'affilées je me reveille toutes les heures à partir de 4H, 5H 6H est-ce que c'est un effet secondaire habituel pendant le sevrage? que me conseillez vous ? merci à tous

---

Mise en ligne le 03/01/2022

Bonjour,

Nous tenons d'abord à nous excuser pour le délai de réponse, supérieur au délai annoncé sur notre site internet.

En général, le sevrage de la 3MMC entraîne des états d'angoisse ou des humeurs dépressives durant plusieurs semaines. Ce n'est pas le cas pour vous, ce qui est plutôt une bonne nouvelle puisque ces états peuvent conduire plus facilement à des reconsommations.

Les insomnies, même si elle ne sont pas un des effets de sevrage les plus fréquents, peuvent venir de votre arrêt de la 3 MMC. Votre organisme a besoin de temps pour retrouver son rythme habituel. Cela peut-être accentué par des facteurs extérieurs comme le stress, un changement d'environnement, de situation..

Pour tenter d'améliorer votre sommeil, nous vous conseillons de vous coucher à heures fixes, si possible pas trop tôt pour éviter les réveils à l'aube. Il ne faut pas vous forcer à dormir d'une traite mais utiliser les "réveils" pour rester dans l'obscurité, lire ou faire des exercices de relaxation.

N'hésitez pas également à en discuter avec un médecin généraliste ou un addictologue pour être conseillé d'un point de vue médical.

En espérant avec répondu à vos interrogations,

Bon courage à vous et bonne journée,