

## NE RETROUVE PAS LE SOMMEIL

---

Par **Seva** Posté le 10/03/2022 à 08h28

Bonjour,

J'ai eu du mal à vous contacter, enfin je me suis décidé.

Avant d'en arriver à mon problème essentiel, qui est le sommeil, je pense qu'il est nécessaire de me présenter.

J'ai soixante ans, je suis toxicomane depuis l'âge de douze ans. Pendant toutes ces décennies de toxicomanie, j'avais fait un break à l'époque où je me battais pour récupérer mes trois enfants se trouvant dans un foyer de la DDASS et j'ai obtenu la garde exclusive après un an et j'ai élevé mes trois enfants. Je précise que pendant les années 70 et 80 j'étais poly-toxicomane, j'avais des périodes d'héroïne, de LSD, et surtout d'amphétamine associée à l'alcool, les amphétamines, ma drogue de prédilection sous toutes ces formes (cocaïne, cristalline, anorexigènes, captagon, ordinator, etc, et le cannabis, c'était normal d'en fumer. J'ai vécu dans plusieurs pays différents, Luxembourg, Pays-Bas, Espagne et aujourd'hui en France, depuis 1988, français de nationalité, mais né au Luxembourg. Evidemment, j'ai rencontré beaucoup de problèmes pendant toutes ces années, justice, incarcérations, internements, états comateux, accidents de toutes sortes, épilepsie et j'en passe. J'étais plutôt quelqu'un d'excessif dans ma consommation, ne connaissant pas réellement de frontière, ne sachant pas s'arrêter.

Après le départ de mes enfants, étant adulte, je me suis retrouvé tout seul et j'ai recommencé à fumer du cannabis, me donnant comme excuse de vouloir garder un lien avec mon passé, ayant l'impression de m'être intoxiqué pour rien. (je sais que c'est débile comme argument, mais en attendant, c'était celui-là)

Je me suis lancé dans la culture à domicile, étant donné que j'avais une consommation importante. Pendant des années, j'ai consommé en moyenne, entre 15 à 20 joints par jour avec des périodes plutôt courtes dans lesquelles je m'efforçais de réduire ma consommation à 7 – 10 joints par jour. Pour en arriver à aujourd'hui, ces dernières années, donc comme tout le monde le sait, qu'on a tous été confronté à cette soi-disant pandémie, je me suis souvent retrouvé en télétravail, ce qui me permettait à nouveau de fumer beaucoup. Toujours une quinzaine de bédos par jour, sauf les jours où je travaillais à mon lieu de travail et que je rentrais vers 17h chez moi, j'en fumais qu'une dizaine. Étant tout à fait tolérant au produit, j'avais l'impression de ne pas avoir fumé, ce qui était un leurre, à vrai dire. Malgré tous ces tarpés que je fumais au quotidien, j'avais un sommeil de très mauvaise qualité, trois heures par nuit, j'avais pris l'habitude à chaque réveil nocturne de fumer un joint.

A présent, j'en arrive à mon problème d'aujourd'hui, au mois de février 2022, après m'avoir fait une liste d'une vingtaine de points des inconvénients de fumer du cannabis, j'ai pris la décision d'arrêter, j'ai arrêté le 24 février, bien évidemment j'ai subi tous les symptômes du sevrage, rêves, irritabilité, crises d'épilepsie, nuits blanches. Depuis 2-3 semaines, je dors légèrement et me réveille toutes les deux heures. Aujourd'hui, six semaines après mon arrêt, je dors toujours par cycles de 2 heures. Je précise que je fais 3 à 4 fois de la musculation par semaine, avec peu de résultats, n'ayant aucun sommeil réparateur, j'ai une bonne alimentation, m'étant intéressé au sujet, je respecte les macronutriments, quantité de glucides, lipides et protéine calculée. Je suis toujours décidé à ne plus fumer de cannabis, mais j'aimerais énormément retrouver un sommeil sain. Je suis et serais patient, je suis bien conscient que cela pourra encore prendre du temps pour retrouver un sommeil de qualité. J'ai pris rendez-vous avec un neurologue par rapport à l'épilepsie, mais mon rendez-vous est pour le mois de mai.

Aujourd'hui, c'est tout ce que je souhaite, un sommeil réparateur. Je précise que je n'ai pas voulu et ne veux toujours pas retrouver ce sommeil par le biais d'un somnifère ou relaxant quelconque, antidépresseur et compagnie. La mélatonine, le circadin, sans aucun effet, au contraire, nuit encore pire.

En espérant d'avoir été assez explicite, je vous demande, si vous pouvez me confirmer qu'il faut être patient pour réguler à nouveau un sommeil de qualité par rapport à ma consommation excessive et que cela peut prendre du temps. Je me sens toujours décidé et fort pour y arriver.

Un grand merci d'avance, si vous vous prenez la peine de me lire et de me répondre.

### 8 RÉPONSES

---

**Pepite** - 10/03/2022 à 11h47

Bonjour SEVA,

Bienvenue parmi nous.

Impressionnant votre récit et surtout votre détermination.

Pour moi vous ne faites rien à moitié, c'est la stratégie du tout ou rien qui est une force mais qui vous met aussi face à sa dureté.

On a tous une montagne à gravir. Comment allons-nous faire ce chemin ?

Personnellement je me prépare à ce genre de challenge tout en ayant conscience des aléas qui sont inévitables. Mais je mettrais toutes les chances de mon côté :

Confort, équipement, préparation physiques, mentale, conseils auprès des professionnels, environnement, ressources...

Et vous ?

Deux remarques :

"je suis toxicomane depuis l'âge de douze ans."

Vous employez le présent. Pourquoi ?

"si vous vous prenez la peine de me lire et de me répondre."

Comment va votre estime de vous ?

C'est un plaisir SEVA.

Pour l'endormissement, si vous avez arrêté le 24/02, cela fait 2 semaines.

<https://www.drogues-info-service....e-cannabis-permet-il-de-mieux-dormir>

Quels sont vos rituels de sommeil ?

Pépité

---

**Seva - 10/03/2022 à 17h13**

Bonjour Pepite,

Merci beaucoup pour votre réponse. Je vous aurez répondu plus rapidement, mais j'avais quelques soucis de connexion. Pour répondre à vos questions: " je suis toxicomane depuis....." parce que je me suis toujours considéré comme tel, encore aujourd'hui, en effet, tout en étant quelqu'un de sociable et généralement apprécié par beaucoup de personnes qui m'entoure, je n'ai jamais su trouver ma place dans cet société. Mon estime de moi, en effet, n'est pas glorieuse, j'ai une grande tendance à me flageller constamment, mais je ne me décourage jamais, je ne me laisse pas faire par la vie et je me reprends toujours.

Pour mon arrêt de cannabis, je me suis trompé de mois, c'est depuis le 24 janvier 2022 que j'ai arrêté de fumer, ça fait bien six semaines à quelques jours près.

Mes rituels de sommeil, sur ce point, j'ai consulté une multitude de site et de vidéo youtube, et beaucoup de conseilles se rejoignent, éviter les écrans au moins une heure avant le coucher, ne pas consommer de café et d'autres substances pouvant nous exciter, ne pas dîner trop tard etc. Mais il faut que je vous avoue, quand j'ai pris la décision au mois de janvier d'arrêter de fumer, je me suis aperçu que j'avais était infesté par des punaises de lit, et j'ai dormi pendant un mois sur un matelas gonflable, depuis trois jours, je dors à nouveau dans mon lit. J'ai eu un boulot monstre, pour assainir mon appartement de ces bestioles.

Une raison majeure qui m'a pousser à cesser de fumer, est que je veux atteindre des objectifs que je m'impose.

Il n'est pas dans mes habitudes de m'adresser aux professionnels et encore moins au médecins, je boiter d'une jambe pendant quelques années, les médecins me disait que c'était de l'arthrose, soit, mais je m'en suis guéri en faisant des exercices et du yoga et de la musculation.

Mon sommeil est de mauvaise qualité depuis des années tout en fumant, je n'ai plus souvenir d'un sommeil de six heures d'affilé depuis des lustre. Je crains ne plus retrouvé ce sommeil qui me ferai tant de bien.

Enfin, pour ne pas parler que de moi, je vous encourage de rester sur cet optique de challenge, de faire du sport et de vous trouver toujours un nouvel objectif à atteindre, c'est une bonne façon de fonctionner.

A bientôt,

Seva

---

**Pepite - 11/03/2022 à 13h25**

Bonjour Seva,

J'aime bien votre écriture fluide que je trouve agréable à lire.

Je vous comprends pour votre expérience médicale décevante. Toutefois, actualisez vous car rien n'est permanent, tout change.

Comme pour vous, le yoga a été bénéfique pour mon dos. Néanmoins il ne l'est pas tout le temps, surtout pour certaines douleurs. Alors je m'écoute et je fais avec mes possibles.

C'est aussi une jolie philosophie de vie.

Cette histoire de punaises, quel cauchemar !

J'imagine le travail que cela donne. Mon fils avait attrapé la gale à la maternelle, c'était terrible. Les puces aussi c'est galère, surtout avec un plancher.

J'espère que tout cela sera bientôt derrière vous.

Pour le sommeil, gardez espoir. Votre détermination agrémentée par votre volonté vous profitera.

Personnellement je suis une dormeuse mais si je rate mon endormissement qui se manifeste aux alentours de 21h, et bien par la suite mon sommeil est perturbé. Il est décalé, moins réparateur et je peux veiller jusqu'à pas d'heures.

Vous sentez vous fatigué en journée ?

Que pensez-vous de l'hypnose comme pratique ?

Merci pour vos encouragements me concernant.

Vous n'êtes pas un toxicomane, vous êtes un humain qui a expérimenté des produits toxiques et qui est devenu dépendant.

Avec tout ce que je viens de lire de vous, je découvre un homme franc. C'est une grande qualité.

Bien à vous,

Pépité

---

**Seva - 11/03/2022 à 16h20**

Bonjour Pépité,

Cela me fait beaucoup de bien de vous lire. Au fait, des mauvaises expériences médicales, j'en ai fait toute une flopée, encore aujourd'hui, j'ai un généraliste qui on a strictement rien à faire de mes problèmes de sommeil ou de mes douleurs, ou encore de mes antécédents. Il n'a même pas été foutu de me féliciter de m'être lancé dans un sevrage sans aide médicale et il me demande jamais si j'arrive à dormir. Il faut en effet que j'en change.

Pour la recherche d'un meilleur généraliste, ce matin, j'ai eu l'idée d'écrire une lettre sur laquelle je décris toute ma vie de toxicomane que je ferai lire aux nouveaux médecins avec lesquels j'aurai pris rendez-vous. Du coup, je le mets directement au parfum et je pourrai étudier sa réaction. S'il a ou non des préjugés, parce que j'ai rencontré beaucoup de médecins rempli de préjugés.

Vous me dites que vous avez des douleurs de dos qui persistent malgré des exercices de yoga.

Tentez de muscler votre dos, sans ressembler à un bodybuilder bien évidemment. Des muscles forts aident au maintien des vertèbres. Et travaillez le côté posturale. Il y a un exercice très intéressant pour le dos, « la posture du bateau inversé » Ça pourrait vous aider !

Ce qui est intéressant dans le yoga, c'est qu'on apprend à être à l'écoute de son corps, d'ailleurs la musculation également, connexion esprit – muscle. Une petite anecdote, un jour en soulevant un sac rempli de courses j'ai senti une douleur intense au niveau des lombaires.

Je me suis efforcé à monter les courses et une fois dans mon appart, je me suis assis aussitôt dans un fauteuil, en me levant dix minutes plus tard, je ressemblais à une équerre de 90 degré, j'ai pris une petite balle dure du chat de ma fille, allongé sur le dos au sol, j'ai massé l'endroit douloureux, en insistant bien sur la douleur, et, en me relevant, j'étais à nouveau bien droit. C'est le principe du rouleau de massage, ou les balles de massage. Masser les muscles tendus avec force, ça aide réellement.

Oui, les punaises de lit, c'est un cauchemar, je ne m'en suis toujours pas débarrassé, vivant dans un bâtiment qui en est infesté, c'est galère. Et déménagé sans les emportés, est un casse-tête chinois. 😊 D'ailleurs, je suis bien content d'avoir arrêté de fumer, parce que je n'aurai pas pu gérer de la même façon.

Quant vous me dites, personnellement, je suis une dormeuse, cela m'a fait sourire, et je vous envie.

Je comprends très bien votre souci du sommeil, si vous ne respectez pas votre heure, votre horloge interne est dérégulé, mais si vous vous couchez tôt, vous vous levez également tôt, et l'expression qui dit que le monde vous appartient est un peu vrai, vous pouvez entreprendre beaucoup de chose. Moi, je suis levé depuis 4 heures ce matin, et j'ai dormi 2 heures, par moment j'ai de l'énergie, mais accumulé, jour après jour, l'énergie s'en va. Et si je fais trop d'exercices, je me retrouve rapidement en surentrainement. J'ai envie de faire tout plein de chose, mais la fatigue prend le dessus.

Quant vous me dites, vous n'êtes pas un toxicomane, mais un humain qui a expérimenté, c'est peut être un peu vrai, ce qui m'a toujours posé problème, c'est qu'en réalité, notre vécu, on l'a pour nous tout seul, on ne peut pas le communiqué, parce que des paroles restent des paroles. C'est un peu comme le soldat qui à fait la guerre, il ne pourra jamais transmettre son ressenti. J'avais l'habitude de dire, qu'un vrai toxicomane est marqué, et peu importe dans quelle ville il se trouve, il se fera toujours aborder par d'autres toxicomanes. Il les attire comme le sucre les abeilles. On reconnaît les vrais des faux. Je disais également, toxicomane un jour, toxicomane toujours.

Aujourd'hui, je m'éloigne de toutes ces pensées anti-mature.

Il est vrai que je suis franc, ma mère me disait toujours qu'il fallait que j'apprenne à être diplomate, je n'ai jamais su. J'ai horreur de l'hypocrisie. Ça me rend malade.

Je m'aperçois en vous répondant, que j'écris beaucoup, et j'en déduis que je me sens seul, et que cela me fait beaucoup de bien de pouvoir vous parler. Je trouve que vous avez un bon jugement et que vous analysez bien les choses.

Vous êtes une personne intéressante !

J'aimerais vous remercier, de me répondre et de vous intéresser à moi. Sur mes trois enfants, j'ai ma fille qui me soutient. Un sur trois, c'est mieux qu'aucun.

Vous, vous en êtes où, par rapport à la came, c'est une chose réglé ou encore fragile, sans vouloir être indiscret, c'est pour mieux vous situer.

L'hypnose, j'y ai pensé, mais je n'y crois pas, il faut trouver la perle rare parmi les charlatans.

En espérant vous lire bientôt !

Seva

---

**Moderateur - 11/03/2022 à 17h34**

Bonjour Seva,

Pour répondre très rapidement sur votre première question sur la durée de ce symptôme d'insomnie : oui cela peut durer plusieurs mois. C'est vraiment variable d'une personne à l'autre.

Est-ce que, lorsque vous avez pris de la mélatonine, c'était une auto-médication ou prescrit par un médecin ? Parfois l'efficacité est une question de dosage. La luminothérapie, l'accompagnement du sevrage du cannabis par des patchs nicotiques afin de prendre en compte le manque de nicotine si vous consommiez du tabac avec sont aussi des pistes thérapeutiques.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Seva - 12/03/2022 à 06h48**

Bonjour modérateur,

Je réponds à vos questions :

C'est moi qui ai fait une recherche sur la mélatonine, et je suis tombé sur le « circadin ».

J'ai ensuite demandé à mon médecin généraliste de m'en prescrire. Il m'a prescrit du circadin à 2mg.

Pour le tabac, je ne pense pas être en manque, parce que je fume toujours des cigarettes et en plus grande quantité qu'avant. Je fume minimum 20 cigarettes par jour, et au dessus. Au début du sevrage cannabique, avec les nuits blanches, je fumais davantage, jusqu'à 30 cigarettes. D'ailleurs, il est dans mon intention de réduire ma consommation de cigarettes également, voir cesser de fumer, mais je me dis, un après l'autre, sinon je n'y arriverai pas.

Merci pour votre intérêt,

Seva

---

**Seva - 12/03/2022 à 07h43**

Monsieur le modérateur,

Je viens de penser à des événements qui peuvent être importants pour votre analyse. La dernière amphétamine que je consommait, c'était avant que je récupère mes enfants, avant 1998, c'était l'Ordinator, principe actif « fenozolone » et j'en consommait 1 boîte d'une cinquantaine de cachet par jour, voir plus tout en consommant une grande quantité de vin blanc. Et je ne faisais pas de crises d'épilepsie, pourtant tous les excitants et amphétamines sont totalement proscrit pour un épileptique. Ce qui est intéressant à souligner, avant que je prenne la décision d'arrêter de consommer le cannabis, donc encore l'année 2021 en consommer une quinzaine et plus de joints par jour, je faisais des crises d'épilepsie, des absences à vrai dire et du somnambulisme. J'ai deux anecdotes qui m'ont fait penser au somnambulisme. La première, j'avais conduit sur l'autoroute pendant 20 minutes sans en être conscient, témoignage des personnes qui me suivait ayant mon pare –choc avant accrocher à leur voiture. La seconde, un matin en allant à mon travail, j'ai retrouvé ma voiture accidenté et rempli de bouille dans mon garage, voiture et garage fermé à clé. J'en ai déduit que c'était moi qui avait conduit pendant la nuit, parce que je ne connais aucun voleur qui vous ramène la voiture et qui se prend le temps de fermer la voiture et le garage. Avec le cannabis, je faisais assez régulièrement des crises d'épilepsie, des absences, une par quinzaine à peu près.

Voilà, j'ai pensé qu'il serait important que vous ayez ces détails.

Je vous remercie d'avance pour le temps consacré à me lire.

Seva

---

**Seva - 12/03/2022 à 17h26**

Bonjour modérateur,

C'est moi qui est demandé, suit à une recherche sur la mélatonine, au médecin de m'en prescrire. Il m'a prescrit du circadin 2mg. Pour le manque de nicotine, je ne pense pas être en manque, je fume toujours du tabac et en plus grande quantité que quand je fumais des joints.

Je viens de penser à des événements qui peuvent être importants pour votre analyse. La dernière amphétamine que je consommait, c'était avant que je récupère mes enfants, avant 1998, c'était l'Ordinator, principe actif « fenozolone » et j'en consommait 1 boîte d'une cinquantaine de cachet par jour, voir plus tout en consommant une grande quantité de vin blanc. Et je ne faisais pas de crises d'épilepsie, pourtant tous les excitants et amphétamines sont totalement proscrit pour un épileptique. Ce qui est intéressant à souligner, avant que je prenne la décision d'arrêter de consommer le cannabis, donc encore l'année 2021 en consommer une quinzaine et plus de joints par jour, je faisais des crises d'épilepsie, des absences à vrai dire et du somnambulisme. J'ai deux anecdotes qui m'ont fait penser au somnambulisme. La première, j'avais conduit sur l'autoroute pendant 20 minutes sans en être conscient, témoignages des personnes qui me suivait ayant mon pare –choc avant accrocher à leur voiture. La seconde, un matin en allant à mon travail, j'ai retrouvé ma voiture accidenté et rempli de bouille dans mon garage, voiture et garage fermé à clé. J'en ai déduit que c'était moi qui avait conduit pendant la nuit, parce que je ne connais aucun voleur qui vous ramène la voiture et qui se prend le temps de fermer la voiture et le garage. Avec le cannabis, je faisais assez régulièrement des crises d'épilepsie, des absences, une par quinzaine à peu près.

Voilà, j'ai pensé qu'il serait important que vous ayez ces détails.

Je vous remercie d'avance pour le temps consacré à me lire.

Seva

---