© Drogues Info Service - 27 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage tabac et cannabis

Par yNo90 Postée le 30/03/2022 11:49

> Bonjour, Plus qu'une question, je vais témoigner aujourd'hui sur mon sevrage qui dure maintenant depuis 41 jours (oui, je compte :D) Ancien fumeur quotidien de cigarettes et de joints pendant les 12 dernières années, j'ai décidé d'arrêter toutes ces conneries car j'en ai eu marre d'être esclave de ces produits. Après plusieurs (assez nombreuses) tentatives, celle-ci est là bonne, je le sais ne me demandez pas pourquoi ! Après les premières nuits difficiles pendant lesquelles j'ai transpiré comme un fou, j'arrive maintenant dans une période où je dors très mal (sans transpirer particulièrement), je n'ai pas de problème à m'endormir mais je n'arrête pas de me réveiller pendant la nuit et j'ai l'impression d'être encore plus fatigué au réveil et pour le reste de la journée. Cela ne semble pas anormal au regard des différents témoignages que j'ai pu lire mais c'est tout de même assez perturbant. En espérant que ça passe assez rapidement ! Bon courage à tous

---

Mise en ligne le 30/03/2022

Bonjour,

Nous tenons à vous remercier pour votre témoignage concernant votre double arrêt tabac et cannabis.

Vous pouvez être fier de ce que vous avez accompli, se détacher de deux produits qui ont fait partie de notre vie depuis un certain temps est difficile. Cela peut prendre du temps, ou nécessiter plusieurs essais, c'est tout à fait normal.

Effectivement, comme vous avez pu en faire l'expérience, le sevrage au cannabis génère (entre autres) des troubles du sommeil (suées, insomnies, réveils nocturnes...). Fort heureusement, ces troubles ne sont que passagers, et s'estompent progressivement.

Le syndrome de sevrage peut durer entre une et quatre semaine en moyenne (parfois plus). Il s'agit pour l'organisme de réapprendre à fonctionner sans le cannabis (qui l'accompagnait depuis 12 ans). C'est donc tout à fait normal que vous ressentiez encore quelques désagréments.

Si jamais ces troubles persistent encore, peut-être qu'il ne s'agit pas du sevrage mais d'une manifestation de quelque chose d'autre (terrain anxieux par exemple). Auquel cas nous vous encourageons à en parler avec votre médecin ou à recontacter notre service afin d'échanger autour de cette éventuelle source d'incorfort, et de réfléchir ensemble aux leviers qui vous permettront de l'apaiser.

En attendant, il vous est possible de faire une cure de mélatonine et/ou de tryptophane (disponibles en pharmacie) afin d'aider votre métabolisme à restructurer les cycles du sommeil.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la poursuite de votre démarche.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis