© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Aide arrêt cannabis

Par Alex37 Postée le 15/05/2022 08:39

> Je suis en train d arrêter mais suis une grosse consommatrice du coup j aimerais un conseil pour savoir se qui pourrait m aider à dormir et être moins angoissée on m’a parlé de cachet aux plantes sans accoutumance mais lesquelles

---

Mise en ligne le 17/05/2022

Bonjour,

L’arrêt de cannabis peut, chez certains consommateurs réguliers, occasionner quelques perturbations transitoires, tels que des troubles du sommeil et de l’anxiété en effet. Si ces manifestations ne sont que strictement liées au sevrage, elles s’estompent jusqu’à disparaitre, cela peut prendre quelques semaines. Lorsque le cannabis a précisément été utilisé pour calmer des angoisses ou aider à trouver le sommeil, il est probable que ces difficultés initiales s’expriment avec plus de force à l’arrêt des consommations et s’installent dans la durée.

Quoi qu’il en soit, différents moyens existent pour tenter de pallier à ces désagréments : la pratique d’un sport ou d’une activité visant la relaxation, la prise de médicaments ou de compléments alimentaires à base de plante.

Nous comprenons bien sûr que vous ne souhaitiez pas prendre quoi que ce soit qui puisse vous exposer à de l’accoutumance. La gamme de plantes et de produits mêlant différentes plantes visant à favoriser le sommeil et atténuer l’anxiété est large. Il est nécessaire sur ce point de prendre l’avis d’un médecin ou d’un pharmacien, qui, au regard des symptômes et en fonction de la situation de santé générale, orientera le choix vers ce qui semblera le plus adapté.

Nous vous invitons donc à vous rapprocher d’un professionnel de santé pouvant vous conseiller et vous guider dans ce choix. Nous vous souhaitons bonne continuation dans votre démarche et restons à votre disposition si besoin. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat jusqu’à minuit.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Est-il possible d'arrêter seul le cannabis"