Vos questions / nos réponses

Manque de sommeil depuis 3 semaine

Par Profil supprimé Postée le 10/12/2022 12:09

> Bonjour j’ai commencé le shit à l’âge de 15 ans et j’en ai maintenant 20. Cela faisait 4 ans que j’en avais un usage quotidien. J’ai aujourd’hui arrêté depuis 3 semaines mais je n’arrive toujours pas à dormir je dors que 3/4h par nuit et la fatigue commence à se cumuler de manière intense. Est ce normal que cette période dure depuis aussi longtemps ou est ce inquiétant ? Merci d’avance

---

Mise en ligne le 15/12/2022

Bonjour,

Nous saluons votre décision d'arrêter le cannabis malgré les freins liés à vos troubles du sommeil et à votre grande fatigue puisque vous ne dormez que 3 à 4 heures par nuit.

Les troubles du sommeil font partie des manifestations fréquentes vécues par les usagers réguliers à l'arrêt de la consommation. Ces symptômes sont régressifs et peuvent durer en moyenne jusqu’à 4 semaines après l’arrêt, parfois plus, parfois moins, selon les personnes. Il est également fréquent de vivre une grande fatigue pendant toute cette période. Ces troubles peuvent être difficiles à vivre, d'autant plus que l'envie de consommer peut survenir et représenter un obstacle supplémentaire.

Pour éliminer le THC (substance psychoactive du cannabis) que votre corps a stocké, il est recommandé de boire beaucoup d'eau, de faire du sport. Nous vous invitons également à vous centrer sur des activités qui vous plaisent et qui vous font du bien pendant cette période délicate. Ces activités peuvent vous permettre de vous changer les idées et de moins vous polariser sur votre fatigue et votre manque de sommeil.

Si vous vous sentez néanmoins inquiet et que votre fatigue s’accumule, sachez que vous pouvez vous faire aider. Des consultations confidentielles et gratuites sont ouvertes aux jeunes âgés de 12 à 25 ans en CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) auprès de professionnels spécialisés, (médecins, infirmiers, psychologues). Ces consultations ont lieu dans des CSAPA (Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous y serez reçu, sur rendez-vous, de manière bienveillante et non jugeante et vous pourrez poser toutes les questions qui vous préoccupent et bénéficier d'un soutien à la fois psychologique et médical pour consolider votre arrêt.

Vous trouverez ci-après 2 adresses de CSAPA proposant des Consultations Jeunes Consommateurs au plus proche de votre domicile. N’hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

Pour votre information, nous vous joignons également un lien vers notre "guide à l'arrêt du cannabis" que vous pourrez télécharger.

Pour de l'écoute ou des questions complémentaires, nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat de 14h à minuit depuis notre site internet.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

CSAPA AVASTOFA La Seyne

73, boulevard de Stalingrad
83500 LA SEYNE SUR MER

Tél : 04 98 00 25 05
Site web : www.avastofa.fr
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 19h15, mardi et mercredi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h, jeudi de 13h30 à 17h, vendredi de 8h à 12h15 et de 13h30 à 16h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur place, de préférence le mercredi aux horaires d'ouverture du CSAPA, mais d'autres horaires sont possibles. Ou en équipe mobile (psychologue) intervenant à la Maison de santé à Beausset, joignable au 07 78 07 66 09
Substitution : Centre Méthadone : la délivrance se fait le lundi de 9h à 12h, le mercredi de 9h à 12h et le vendredi de 8h à 12h par les infirmières.
Service mobile : le CAARUD mobile est joignable au 06 34 19 42 91, de 9h à 17h, pour mise à disposition de matériel stérile, TROD, informations et conseils en réduction des risques, petits soins etc... sur le territoire de l'Ouest du Var.
Autre : Consultation avancée au Beausset : le mercredi de 9h à 12h au Pôle Saint Exupéry (80 chemin du Rouvet). Intervention d'un binôme psychologue/infirmière. Prendre rendez-vous auprès du secrétariat du CSAPA.

Voir la fiche détaillée

CSAPA- Association Addictions France

8, rue Francis de Pressensé
83000 TOULON

Tél : 04 94 92 53 46
Accueil du public : lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30
Secrétariat : lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30
Substitution : Unité Méthadone : du lundi au vendredi de 9h à 13h
Consultat° jeunes consommateurs : aux horaires du CSAPA

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis