

COMMENT RETROUVER LE SOMMEIL ?

Par Denver25i Postée le 15/02/2023 22:25

Bonsoir, cela fait deux bonne journée que j'ai arrêté de fumer le cannabis (shit) je n'arrive vraiment plus à m'endormir alors que je me réveiller à 4h30 , le sommeil arrive près de minuit voir 1h du matin. Que faire. Y a-t-il des médicaments de substitution, je fume depuis l'âge de 17 ans, j'en ai 32 entre 6 et 8 joint par jour. J'ai tout arrêté du jour au lendemain mais j'ai perdu mon sommeil. J'avais déjà essayé d'arrêter avec le temps. J'ai repris car j'avais rencontré un problème de sommeil par peur de reprendre. Je vous écris pour vous demander , un petit coup de pouce. Merci de vos réponses.

Mise en ligne le 21/02/2023

Bonjour,

Vous nous interrogez sur l'existence de traitements de substitution en lien avec un sevrage au cannabis. Vous nous dites avoir cessé vos consommations il y a 2 jours et souffrez d'insomnie ou de difficultés d'endormissement.

Tout d'abord nous saluons vos efforts de sevrage et sommes sensibles aux difficultés que vous éprouvez sur la question du sommeil.

Vous êtes un ancien consommateur régulier et il est courant que cette phase de sevrage implique des désagréments. Le sommeil est très souvent impacté et fait partie des symptômes de manque. La durée des effets est variable car elle est fonction de l'ancienneté et du rythme des consommations. Mais elle est aussi fonction des raisons psychologiques ou émotionnelles qui ont favorisé la dépendance.

En règle générale, les symptômes peuvent durer entre 1 et 6 semaines. Il s'agit-là d'une moyenne générale qui ne tient pas compte de la singularité de chaque individu. Les symptômes perdent en intensité au fil des jours, c'est pourquoi il est important d'être patient et de ne pas vous décourager. Mais il est vrai qu'un sevrage peut générer de la fatigue car l'organisme doit se réguler et cela peut prendre un certain temps.

Pour plus d'information, nous vous transmettons notre fiche produit cannabis pour que vous ayez connaissance des effets du sevrage.

Par ailleurs, pour apaiser les effets négatifs du sevrage, il est souvent recommandé de mettre en place des activités nouvelles quelques qu'elles soient du moment qu'elles captent l'attention et soient source de réconfort. Ainsi, faire du sport, se relaxer, créer de nouveaux rituels pour occuper l'esprit et le temps sont des aides à ne pas négliger pour trouver un nouvel équilibre.

Si vous sentez que cette étape est trop douloureuse, dans ce cas nous vous invitons à en faire part à votre médecin. Il n'existe pas de traitement de substitution, néanmoins on peut adapter pour chaque personne une aide personnalisée pour ne pas mettre en échec la démarche d'arrêt. Votre médecin peut vous conseiller et vous proposer des solutions.

Sachez également qu'il existe des consultations spécialisées en addictologie, confidentielles, individuelles et gratuites. Elles ont lieu au sein de Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des consommations de produits licites ou illicites. Le cadre y est bienveillant et sans jugement.

N'hésitez pas à solliciter une aide pour vous soutenir dans vos efforts d'arrêt.

Nous vous transmettons en bas de page un lien avec les coordonnées de deux CSAPA dans votre ville.

Enfin, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

CSAPA LE RELAIS - EQUINOXE

40, faubourg de Besançon
25200 MONTBELIARD

Tél : 03 81 99 37 04

Site web : urlr.me/Jw4NT

Secrétariat : Le lundi de 11h à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 17h

Accueil du public : Possibilités de rendez vous en dehors des horaires d'ouverture du secrétariat Consultations sur rendez-vous, à Pont-de-Roide, l'Isle sur le Doubs et Delle et Maiche

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes consommateurs et entourage, accessible sur toute la semaine
Substitution : Les lundi et mercredi de 11h à 15h45 et vendredi de 9h30 à 15h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)