© Drogues Info Service - 29 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Demande de conseil arrêt cannabis

Par Exsmokingweed Postée le 28/10/2023 20:20

> Bonjour, J'ai 33 ans et ça fait plus de 15 ans que je fume tous les jours du cannabis. Je n'étais pas un gros fumeur uniquement le soir avant de dormir 1 à 2 joint maximum (mais c'est déjà trop) Depuis une semaine j'ai décidé d'arrêter et j'ai tout jeté. Depuis je ne dort plus max 3h par nuit et pas de sieste en journée, mes réveilles sont difficiles je mouille les draps tellement je transpire. Enfin c'est compliqué et j'ai presque envie de craqué et de fumé à nouveau pour réussir à enfin dormir. J'aimerais des conseils pour bien dormir et évité de re-plongé. J'avais envie de prendre de la cbd ou des médicament pour dormir mais j'ai peur de tombé dans un autre produits. Si vous avez le moindre conseil je suis preneur et vous remercie par avance

---

Mise en ligne le 31/10/2023

Bonjour,

Vous nous indiquez être en sevrage de cannabis depuis plus d’une semaine. Depuis, vous souffrez d’insomnies, ce qui vous décourage et vous met en difficulté pour maintenir vos efforts d’arrêt. Vous souhaitez obtenir quelques conseils pour surmonter cette étape et vous nous interrogez sur le CBD et les traitements éventuels.

Nous sommes sensibles à votre démarche car nous savons qu’elle n’est pas évidente et que certains symptômes de sevrage peuvent rendre la tâche complexe.

Pour mieux identifier les effets de la dépendance et du sevrage, nous vous joignons en bas de page un lien vers notre fiche « cannabis ». Elle vous permettra de disposer de toutes les informations qui vous seront utiles dans le contexte que vous vivez.

Les insomnies, transpirations nocturnes, retour des rêves ou cauchemars, fatigue, irritabilité sont souvent importants les premières semaines de l’arrêt. Ces effets diminueront en intensité au fil des jours. L’organisme doit se réguler lors de l’arrêt c’est pourquoi, il peut mettre un certain temps à trouver un nouvel équilibre.

La question du CBD peut en effet avoir un intérêt, l’idée étant de réussir votre objectif d’arrêt. Donc, si vous estimez que cela peut vous aider, pourquoi pas. Chaque individu doit mettre en œuvre ses propres solutions

pour surmonter cet épisode au mieux. Les traitements sont possibles, à condition qu’ils soient légers pour ne pas déplacer la problématique addictive vers une autre substance.

Votre médecin traitant peut vous conseiller, ainsi que votre pharmacien si vous visez des traitements légers à base de plantes par exemple.

Il est important de considérer que l’arrêt d’une addiction correspond à la perte d’une « béquille ». Celle-ci peut générer un déséquilibre émotionnel, physiologique et psychologique. Ainsi, il est important de garder en tête que cela est provisoire et ne durera pas indéfiniment.

Néanmoins, tout sevrage devrait s’accompagner d’un changement dans les habitudes de vie pour limiter les aspects désagréables. Il s’agit de mettre en œuvre des activités nouvelles dans le quotidien pour détourner l’attention vis-à-vis du produit, fatiguer l’organisme sainement par la pratique d’un sport par exemple, ou tout ce qui favorisera l’apaisement physique et psychologique. L’idée étant de créer de nouveaux repères, de nouvelles stratégies en vue d’améliorer la qualité de vie (alimentation, sommeil, hydratation, pratique sportive ou créative, etc.).

Pour vous aider, il existe une application téléchargeable sur votre mobile qui s’appelle « Stop-cannabis ». Nous vous glissons le lien en bas de page. Cet outil numérique, peut vous soutenir dans votre sevrage pour maintenir vos efforts et vous donner des idées.

Si malgré nos conseils, vous estimez que la démarche est trop ardue, dans ce cas n’hésitez pas à vous faire aider par des professionnels en addictologie. Vous pouvez bénéficier de consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans un service de soins qui traite des dépendances. Il s’agit des Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux peuvent vous apporter un soutien et une aide personnalisée dans cette étape.

Vous trouverez en bas de page les coordonnées de trois CSAPA dans votre ville, il suffit de les contacter pour prendre un rendez-vous.

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également 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

---

Association Addictions France 34

59, avenue de Fès
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C
34090 MONTPELLIER

Tél : 04 99 77 10 77
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13H30 à 17h30
Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la République Montpellier - 12 à 21 ans - Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas

Voir la fiche détaillée

CSAPA Arc-En-Ciel

10 boulevard Victor Hugo
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 67 92 19 00
Site web : www.amtarcenciel.fr
Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h, mardi : 13h30 à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

Voir la fiche détaillée

UTTD : CSAPA de l'Unité de Traitement des Toxico Dépendances

39, avenue Charles Flahault
Impasse Valteline
34295 MONTPELLIER

Tél : 04 67 33 69 13
Site web : https://www.chu-montpellier.fr/fr/addictologie/uttd
Secrétariat : Lundi de 8h30 à 16h - Mardi de 8h30 à 16h - Mercredi de 8h à 16h - Jeudi de 8h à 12h et vendredi 8h à 16h
Accueil du public : Lundi de 8h à 16h - Mardi de 8h à 13h - Mercredi de 8h à 16h - Jeudi de 8h à 12h30 et de 14h30 à 16h et vendredi 8h à 14h
Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 14h à 16h sur rendez vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Application Stop-cannabis