© Drogues Info Service - 29 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage thc réveil nocturne

Par Profil supprimé Postée le 29/10/2023 14:52

> Bonjour, J’ai consommé du cannabis durant presque 15 ans Cela fait maintenant 2moi1/2 que j’ai complètement arrêté. Le sevrage n’a pas été simple mais la plus part de mes symptômes ont disparu, mise à part les troubles du sommeil. Ma question est la suivante est ce normal que cela dure « aussi » longtemps ? Je m’endort relativement vite le soir mais j’ai encore 2,3 réveils nocturne durant la nuit,(souvent à la fin d’un rêve ou cauchemar) certes je me rendors vite mais je suis tout de même inquiet de ne pas avoir récupéré les nuits « complète » Lors d’un précédent arrêt j’avais récupéré mes nuits Complète plus rapidement. Merci pour votre réponse

---

Mise en ligne le 02/11/2023

Bonjour,

Il sera difficile de vous dire si les réveils nocturnes dont vous faites mention sont encore strictement attribuables à l’arrêt de vos consommations. Lorsque des symptômes persistent au-delà de plusieurs mois d’arrêt, il s’agit souvent de troubles que les effets du cannabis justement venaient masquer.

Ce qui est sûr c’est que d’une fois sur l’autre, un sevrage peut s’éprouver de manière très différente. Le contexte général et la situation personnelle dans lesquels on se trouve y sont pour quelque chose. La qualité du sommeil évolue dans le temps et tient à de multiples facteurs difficilement saisissables.

Nous souhaitons que ces réveils nocturnes ne constituent pas un frein à la poursuite de votre démarche d’arrêt. Si besoin de revenir vers nous, n’hésitez pas bien entendu. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous