© Drogues Info Service - 14 juin 2025


Vos questions / nos réponses

# Arrêt cannabis depuis 5 sem

Par Profil supprimé Postée le 14/02/2024 15:32

> Bonjour cela fait 5 semaines aujourd'hui que j'ai arrêté de fumer du cannabis j'en fumais 1 le soir depuis de nombreuses années, seulement même si je m'endors facilement je me réveille plusieurs fois la nuit et cela me perturbe beaucoup la journée, est-ce normal que cela prenne autant de temps pour retrouver un sommeil normal ?

---

**Mise en ligne le 15/02/2024**

Bonjour,

Il est difficile de dire avec précision combien de temps peuvent durer les symptômes liés au sevrage, la variablilité entre les personnes est très grande. Après 5 semaines d'arrêt, il est possible que vos réveils nocturnes soient toujours attribuables au sevrage. Dans ce cas la qualité de votre sommeil devrait aller en s'améliorant progressivement.

Il est possible également que vos consommations passées aient pu masquer des troubles du sommeil qui resurgissent avec l'arrêt. Si tel est le cas peut-être aurez-vous à prendre en considération cette difficulté et à demander conseil à votre médecin.

Nous restons disponibles bein entendu dans le cas où vous souhaitiez revenir vers nous. Nous sommes joignables 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.

---