© Drogues Info Service - 5 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Insomnie Inquiétante

Par Laouni Postée le 21/05/2024 22:52

> Bonjour, voilà je fumai du cannabis depuis mes 17 ans j'en ai 23 aujourd'hui et j'ai arrêter en août 2023 jusque décembre, j'ai tirer quelque taff sur un joint à une soirée et franchement sa m'avait manquer donc je suis retomber bien fort comme on dit, quand j'avais arrêter la première fois j'avais pas trop de mal à dormir car j'étais quand même sportif ( quasiment tous les jours ) donc ko technique hop au dodo, mais là, durant mon deuxième sevrage impossible de fermer l'œil de toute la nuit, pas trop de sport car je sort d'une opération du tendon d'Achille , sa fait 3 jours que je dort 3,4 h par nuit et encore, je me réveille en pleine nuit, j'aimerais savoir si se phénomène d'insomnie sévère durera lomptemps ? Car oui cela m'inquiète fortement . Merci pour compréhension

---

**Mise en ligne le 24/05/2024**

Bonjour,

En effet, le sevrage au cannabis peut impacter le sommeil dans les jours ou semaines qui suivent l'arrêt des consommations.

Chaque individu réagit différemment et peut ressentir des symptômes divers à intensité variable. Plusieurs facteurs peuvent jouer notamment l'ancienneté et les habitudes des consommations.

Cependant d'autres éléments sont à prendre en compte, comme l'état d'esprit et le contexte dans lequel est initié le sevrage. Et enfin, le plus important concerne les alternatives mises en place pour parer et minimiser les effets de manque.

Comme vous nous l'indiquez dans votre message, votre premier sevrage a été moins impactant car il y avait une pratique de sport. C'est une stratégie efficace car elle permet à l'organisme et au cerveau une activité saine qui favorise le sommeil et la détente.

Essayez d'imaginer d'autres occupations qui suscitent de l'apaisement et la relaxation.

Tentez de privilégier des activités douces avant de vous endormir (lecture, techniques de relaxation et de respiration pour calmer le mental). Evitez de trop appréhender le coucher auquel cas, vous risquez de vous conditionner et d'entretenir vos difficultés de sommeil.

Par ailleurs, gardez bien à l'esprit que ces symptômes vont nécessairement diminuer au fil des jours, c'est une étape transitoire durant laquelle l'organisme doit se réguler.

Pour plus d'informations sur les effets du sevrage, vous trouverez en bas de page un lien vers notre fiche produit « cannabis ». Cela vous permettra d'obtenir de plus amples précisions sur la dépendance et la durée moyenne des symptômes liés à l'arrêt.

Enfin, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de cette 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

---

**En savoir plus :**

- Fiche sur le cannabis