

Forums pour les consommateurs

# Sevrage cannabique , insomnies et acouphènes

Par Akouna Posté le 17/01/2025 à 16h43

Bonsoir

En sevrage depuis bientôt 5 mois de tabac et cannabis j ai de gros problèmes d insomnies qui ne passent pas. Et surtout acouphènes très puissants dans l oreille droite. L intensité grimpe au fur et à mesure de la journée. Avez vous ce genre de symptômes pour les personnes en sevrage? Insomnies malgré l essai de melatonine, cbd.... Pas envie de prendre des benzos genre Xanax ou somnifère.... Je dors en moyenne 1 a 2 h par nuit . J'en ai ras le bol. Mais ce sont surtt les acouphènes qui me gênent.

J'étais une fumeuse de longue date avec conso autour de 100 gr par mois ????????

## 14 réponses

---

Ad93 - 18/01/2025 à 15h24

Salut Akouna,

J ai l ans de sevrage et mon accouphène est toujours présent sous drogue je ne le percevais pas.

Tu as surement cet accouphène depuis un bail et ton sevrage ne fait que le montrer davantage. voit avec un orl mais a ce jour pas de méthode miracle pour soigner les accouphènes..

Akouna - 20/01/2025 à 15h08

Bjr Ad93 et merci pour ta réponse.

Tu as certainement raison sur l ancienneté de mes acouphènes. La conso de canna devait atténuer l intensité. Ils sont apparus en décembre avec un très gros rhume .

Je suis allée voir la semaine dernière un ORL qui m a recue a peine 5 min pfff et m a prescrit un traitement pour personnes âgées ayant déficience cognitives ( perte audition. Début de démence mdr) et du ginkgo. J avoue que je prends pas ces médocs car ça me semble pas adapté. Je vais aller voir mon doc demain plutôt.

Avec fringales et ces symptômes épuisants à force j en ai ras le bol

Au bout de 5 mois je vois pas d evolution positive mais plutôt aggravation de symptômes. Les insomnies m usent le moral

Les acouphenes me rendent folle.

Puré si j avais su ce que le sevrage entraînait....

Ad93 - 20/01/2025 à 16h56

Coucou Akouna,

Oui hélas les accouphènes c'est chiant faut vivre avec malheureusement...

Oui on n'est tous différents certains au bout de 1 à 3 mois ça va mieux moi tu vois ça fait 1 an tout juste ça va nettement mieux mais vu que de base je suis anxieux chez certains dans mon cas ça met 2 ans enfin bref...

Courage tout passe tkt

Akouna - 20/01/2025 à 20h09

Coucou Ad93

Trop sympa de me répondre. En vérité ça m'aide énormément. L'impression d'être face à quelqu'un qui connaît vraiment ma situation. L'impression de ne pas être seule face à cet inconnu qu'est la somme de tous les symptômes du sevrage et leur évolution. C'est tellement long et fastidieux tout ça. On s'imagine pas du tout au début de l'arrêt que les galères ne font que commencer. Idem j'ai un terrain anxieux et la conso venait calmer cet état. Du coup, surtout le soir, je me retrouve face à cette anxiété qui ressort avec puissance. En tous les cas tes réponses sont précieuses car elles montrent une présence rassurante, qui connaît, qui vit ce que je vis. Un frère de combat en fait. Merci pour cela. Ça vaut tous les médocs du monde où les Blas blas des professionnels. Un peu comme mon chat qui me reconforte mes longues nuits d'insomnies où je suis seule avec rien, à part ces sifflements aigus de l'oreille droite...lol. Merci d'exister. Et courage à toi aussi.

Ad93 - 21/01/2025 à 10h28

Bonjour Akouna,

Oui pour ceux qui ont un terrain anxigène de base faut pas croire qu'on aura plus de symptôme passé 3 mois. Comme je t'ai déjà dit ceux que tu traverses c'est juste normal. Tout ce que tu traverses je l'ai traversé aussi... C'est un long chemin mais qui a une fin comme toute chose reste forte. Tu verras passé la 1ère année tu iras beaucoup mieux. Tu feras de temps en temps de l'anxiété mais les "crises" se feront de plus en plus rares.

Puis pense aussi que comme moi tu auras arrêté le tabac et le cannabis en même temps donc pour ton corps et ton esprit c'est un réel traumatisme.

Ne lâche rien, ne reprends pas car ça sera pire pense au chemin que tu as déjà parcouru. N'hésite pas comme je fais de temps en temps mais beaucoup moins de relire certains posts tu verras qu'il y a certains cas où le mal être peut durer 2 ans mais c'est tjr dans le positif que ça évolue.

Bonne journée à toi.

DVA2TLSE - 23/01/2025 à 23h01

Bonjour, bonsoir,

je suis David, j'ai 60 ans. (né en 1964 donc bientôt 61) J'ai fumé de 15 ans jusqu'en 1994 (30 ans) et me suis aperçu que j'avais un acouphène y'a 2 à 5 ans. Le bruit m'a rappelé de lointains souvenirs donc je pense que je l'avais sûrement déjà avant comme le dit qq'un.

David

Ad93 - 24/01/2025 à 09h08

Bonjour David

Oui le THC atténue les accouphènes mais il n'est pas à l'origine. Faut apprendre à vivre avec hélas.  
bonne journée

Akouna - 24/01/2025 à 09h10

Bonjour David et merci pour ta réponse en effet on a à peu près le même âge, je suis de 63. 35 ans de conso. Bravo pour l'arrêt. Je n'ai jamais fait d'acouphènes mais ai été très longtemps en contact avec beaucoup de bruit, cantines scolaires, récréations, classes et aussi beaucoup de concerts et boîtes de nuit. Peut-être ceux-ci expliquent cela. Ce qui est étrange c'est que c'est maintenant que je ne fume plus que ça siffle lol.

Bonne journée à toi David.

Akouna

Eliane972 - 14/02/2025 à 23h16

Bonsoir à vous

Je suis fumeuse depuis 30 ans. Je fumais deux à trois joints par soir. Et depuis une semaine j'ai arrêté. Le sevrage est vraiment dur. Sueurs nocturnes, grosses douleurs thoraciques, peu de sommeil, nausées et depuis ce soir acouphènes. Je galère mais vous lire m'a fait du bien alors merci bcp pour vos témoignages. Ça m'aide parce que je vis en Martinique et niveau weed c'est l'île de la tentation...même mon facteur me donne le courrier un pet à la bouche.

Je crève la fume ce soir vous lire m'encourage. Je m'aide aussi avec une application de relaxation et une vaporeuse au cbd qui me dépanne bien.

Bon courage à tous

Timbé raid comme on dit ici

Eliane

Ad93 - 17/03/2025 à 22h21

Bonsoir tout le monde,

Je viens aux nouvelles comment allez-vous ? Avez-vous des symptômes en cours ? Pas de craving ? Moi de mon côté de l'anxiété toujours de temps à autre mais on fait avec

MacdaBone77 - 21/06/2025 à 21h59

Hello,

J'ai arrêté tabac et cannabis car ça me brûlait les jambes de fumer après 20 ans de conso quotidienne entre 2 et 7 joints par jour. Les deux premiers mois se sont assez bien passés j'ai appris à dormir après des insomnies et deux crises d'angoisses.

Mais depuis 1 mois j'ai des acouphènes INSUPPORTABLE ça siffle très aiguë H24. J'ai eu une semaine ces acouphènes ensuite une semaine de repos et puis plus rien. Le soir avant de reprendre le boulot je me suis dit ah oui c'est vrai je rebosse demain et hop reprise des acouphènes que j'avais oublié leur existence. Et là depuis un mois c'est insupportable je dors 3h ensuite je me réveille et somnole mal au crâne. Ces acouphènes me créent des crises d'anxiété c'est un cercle vicieux. C'est très fatiguant de devoir supporter ça toute la journée sans pouvoir bien dormir en plus. Là je jeûne pendant une semaine (objectif) j'en suis à trois jours. Si ça ne passe pas j'irais voir mon médecin pour antidépresseurs ou somnifère pour au moins dormir ou anti-anxolytiques car tout est lié. Je suis dans un état de stress et d'angoisse intense mais c'est normal pendant 20 ans je me détendais au max avec ce surplus de thc. Mon avis est que c'est le système nerveux qui est très atteint il faut lui réapprendre à vivre sans cette merde. Même si je doute que ce soit entièrement possible car trop d'années à faire de la merde. J'aimerais vos retours voir l'évolution pour vous de cette merde.

Ad93 - 15/08/2025 à 16h57

Salut les amis,

Je viens aux nouvelles comment allez vous?

Akouna - 15/08/2025 à 18h07

Salut Ad comment vas tu ?

Ca fait qq temps que je ne suis pas passée. L'été et la chaleur oblige je suis dans l'eau tt le temps. Un petit poisson rouge lol

11 mois et qq que je m'abstiens. Pas de craving non plus. je commence à dormir un peu mieux avec de la mélatonine et un médoc qui s'appelle Quiviviq mais qui n'est pas un somnifère donc pas d'acoutumance. Sommeil encore pas mal perturbé quand même, beaucoup de réveils et nuits ultra courtes. Encore qq nuits blanches mais elles se font plus rares.

Les acouphenes oreille droite peuplent mon silence. Je n'ose plus rêver du vrai silence que j'aimais tant. Mais comme tu dis on fait avec.

En septembre ça fera 1 an puré. Et comme tu dis aussi ça n'a plus rien à voir avec le début du sevrage. Encore qq fois des envies soudaines, surtt le soir.

Par contre demain nouveau challenge. Je pars chez mon neveu qui fume pas mal de joints. Ça va être un essai pour moi car je sais pas du tt ce que ça va me faire. En fait si, je le sais, mais j'avoue ne pas envier les fumeurs auj. J'étais à un concert et une odeur d'herbe partt. Et ben j'ai pas fumé pour autant.

Donc cette semaine sera un challenge pour moi.

Bon courage à tous et tenez bon le jeu en vaut la chandelle

Ad93 - 24/08/2025 à 18h49

Salut Akouna,

Content d'avoir de tes nouvelles !

Tu as raison l'été on n'est beaucoup dans l'eau (c'est mon cas aussi lol)

Moi ça fait 1 an et 8 mois, je dors beaucoup mieux mais l'acouphène est toujours là mais que veux tu on fait avec.

De temps à autre de l'anxiété qui resurgit mais elle se fait rare.

Bravo de ne pas avoir cédé à la tentation il faut continuer.

J'attends de tes prochaines nouvelles.

Courage