© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Insomnie sevrage cannabis + travail de nuit

Par ElvisElectric Postée le 26/02/2025 07:31

> Bonjour, Je me présente, je suis ou étais un gros consommateur de cannabis. Cela fait 11 ans que je consommais régulièrement la substance en résine ou herbe. J'ai décidé depuis peu de réduire ma consommation jusqu'à si possible un arrêt intégrale. Étant donné que cela n'es pas forcément la première fois, je connaissais les symptômes possible du sevrage. Le seul problème c'est que depuis bientôt 7-8 jours je suis victime d'insomnie. Insomnie qui fait en sorte que je ne suis genre nullement fatigué. Le bémol c'est que je n'arrive plus à prendre un rythme qui est en adéquation avec mon style de vie. Étant donnée que je bosse uniquement de nuit, mon sommeil normalement ce fessait la journée en général de 7h à 15-16h, pour reprendre à 20h. C'est là que tout cela pose problème car j'enchaîne depuis 5 jours des journée de veille qui s'étale jusqu'à 27h éveillé.. les seul fois où je ressent de la fatigue c'est au travail vers les coups de 23h 00h mais il est pour moi impossible de dormir logique.. Mon sevrage est devenu d'un coup vraiment trop difficile et j'ai peur pour ma santé mental. Déjà que arrêter est difficile alors le manque de sommeil qui s'ajoute… j'ai pourtant une détermination et je ne ressent nullement l'envie de consommer actuellement et même quand on me propose je refuse sans problème cela ne m'atteint pas. La seul choses qui me travail énormément c'est ces insomnies. Tout va bien pourtant, ma vie reprend un sens, je suis encouragé par ma chérie, malgré ma consommation je n'es jamais stopper le sport et je ne ressent pas l'envie d'y re plonger. Mais les insomnies commence à me faire croire que je sais pas si j'ai fait le bon choix. Je sais pas si quelqu'un connaît une solution ou à une expérience de la même sorte. Mais je suis actuellement assez dépourvu car je commence à subir et ressentir le manque de sommeil dans ma vie et au quotidien.

Mise en ligne le 04/03/2025

Bonjour,

Nous saluons le courage et la détermination dont vous faites preuve en arrêtant le cannabis tout en continuant à travailler de nuit

L'arrêt du cannabis entraine bien souvent des symptômes de sevrage qui peuvent rendre cet arrêt difficile.

Les insomnies que vous décrivez bien font partie de ces symptômes avec parfois d'autres troubles tels que réveils nocturnes, cauchemars, sueurs froides... D'autres symptômes peuvent également être vécus comme

l'irritabilité, le mal-être et le stress, la perte d'appétit, les nausées et migraines, les difficultés de concentration, la fatigue...

Ces symptômes et leur intensité sont variables d'une personne à l'autre et peuvent durer pendant une période allant de 1 à 4 semaines. Au plus le temps avance au plus vous sentirez que ces symptômes régressent naturellement.

Nous notons que vous avez déjà expérimenté lors d'arrêt précédents les symptômes de sevrage. Sachez que ceux-ci peuvent varier d'un arrêt à l'autre en fonction de votre état général, physique et psychologique, de votre fréquence de consommation avant l'arrêt etc...

Si insomnies que vous vivez vous fragilisent il pourrait être judicieux de vous faire aider dans votre objectif d'arrêt par des professionnels et pourquoi pas discuter avec votre médecin de la pertinence d'un arrêt de travail qui vous permettrait un temps de repos et de récupération.

Cette aide est possible auprès de professionnels spécialisés en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux...) dans des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous pourrez y être soutenu dans votre sevrage. L'accueil en CSAPA est non payant et confidentiel et se fait sur rendez-vous.

Nous vous joignons ci-après 3 adresses de CSAPA dans votre ville. N'hésitez pas à les contacter en mentionnant votre âge pour des informations et/ou un rendez-vous.

Nos forums de discussions peuvent aussi vous permettre d'échanger avec des personnes vivant des situations similaires à la vôtre. Nous vous glissons à cet effet un lien vers notre site internet à partir duquel vous pourrez consulter les échanges existants et/ou créer votre propre fil de discussion.

Vous trouverez également ci-joint un lien vers notre petit guide à l'arrêt du cannabis qui pourra peut-être vous aider dans votre démarche de sevrage.

Si vous souhaitez contacter un de nos écoutants pour échanger plus amplement dans cette période délicate, 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.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Association Addictions France - CSAPA de Bordeaux

67, rue Chevalier
33000 BORDEAUX

Tél : 05 57 57 00 77
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-bordeaux/
Accueil du public : Du lundi au Vendredi de 8h30 à 19h (sauf vendredi jusqu'à 17h)
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h. Le vendredi de 8h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur place ou avec le dispositif CAAN'ABUS Bordeaux : 41 rue Sainte Colombe

Voir la fiche détaillée

CAAN'Abus- Consultation Jeunes Consommateurs

41 Rue Sainte Colombe
33000 BORDEAUX

Tél : 05 56 01 25 66
Site web : ceid-addiction.com/services/jeunes/
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h30-13h / 14h-17h et Mercredi : 14h-18h
Autre : HANGOVER Café (dispositif mobile de prévention et de réduction des risques). Jeudi, vendredi et samedi soir : 22h-2h à la Victoire et 2h-7h sur le Quai de Paludate ou Bassin à flot

Voir la fiche détaillée

CEID Addictions - Centre Maurice SERISÉ

24, rue du Parlement Saint-Pierre
33000 BORDEAUX

Tél : 05 56 44 84 86
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, sauf mercredi matin
Centre : Pour l'analyse de produits contacter le 07 50 54 48 07

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- guide d'aide à l'arrêt du cannabis