Vos questions / nos réponses

Troubles du sommeil après arrêt du cannabis

Par Ganou Postée le 13/11/2025 08:30

> Bonjour cela fait maintenant 15 jours que j'ai arrêté, et je n'arrive toujours pas à dormir! Je prends depuis une grosse semaine de la melatonine en gélules mais ça ne me fait rien! Le manque de sommeil est très perturbant et je suis épuisée et déprimée. Je n'ai pas envie du tout de refumer mais je suis au bout du rouleau. Je voudrais éviter les somnifères ou les antidépresseurs Avez-vous des conseils pour retrouver le sommeil?

Mise en ligne le 20/11/2025

Bonjour,

Nous saluons votre arrêt du cannabis depuis 15 jours et ce malgré la fatigue et les troubles du sommeil que vous mentionnez. Ce que vous vivez est normal dans le cadre d'un sevrage. Comme nous vous l'avions mentionné dans notre précédente réponse, l'arrêt du cannabis implique des symptômes qui peuvent être difficiles à supporter. Ces effets désagréables parmi lesquels on peut citer insomnies, réveils nocturnes, cauchemars intenses, mais aussi irritabilité, grande fatigue, nausées, perte d'appétit, transpiration excessive, anxiété... manifestent que votre corps est en train de se rééquilibrer.

Ces symptômes à l'arrêt du cannabis, sont d'une durée variable pour chaque individu (en moyenne 4 semaines) qui permettent à l'organisme de récupérer, d'éliminer le THC (substance psychoactive contenue dans le cannabis).

Pour pallier à cela, dans cette période délicate, vous pouvez instaurer des rituels de sommeil. Il va s'agir par exemple d'éteindre tous vos écrans 1 heure avant le coucher car la lumière bleue retarde l'endormissement. Vous pouvez aussi mettre en place des activités calmes comme la méditation, la relaxation, la musique douce... Il est important aussi de tenir un rythme de réveils fixes, même si la nuit a été mauvaise. Et bien sûr éviter toute forme d'excitants le soir (café, thé, boissons énergisantes) de même que le sport intense en soirée

Sachez aussi que vous pouvez obtenir du soutien auprès d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux...) vous accueillera pour du soutien, de l'écoute dans ce que ce sevrage vous fait traverser. L'accueil est confidentiel, non payant (prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie) et se fait sur rendez-vous.

Comme nous ignorons votre ville/département, nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet où, grâce au moteur de recherche, vous pourrez trouver le CSAPA au plus proche de votre domicile. N’hésitez pas à prendre contact pour des informations et/ou un rendez-vous.

Pour information, nous vous joignons notre fiche "cannabis" issue de notre dico des drogues et nous ajoutons aussi notre petit "guide à l'arrêt du cannabis" qui pourra vous aider et vous soutenir dans votre réflexion.

Nous vous glissons également un lien vers notre "forum de discussion" : il peut vous permettre d'échanger avec des personnes vivant les mêmes situations que vous et ainsi de vous sentir moins seule grâce à des partages d'expériences.

Si vous souhaitez prendre le temps d'échanger verbalement avec un de nos écoutants, notre service est ouvert tous les jours de 8h à 2h du matin (appel non surtaxé et anonyme) ou par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Forums Drogues info service