

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis, insomnie et troubles digestifs

Par Julius33 Posté le 27/01/2026 à 09h03

Salut,

J'écris ici parce que je commence à être vraiment à bout.

J'ai 24 ans, je fume du cannabis depuis mes 15–16 ans, en mode clairement addict. J'ai déjà arrêté plusieurs fois, parfois plusieurs mois, avec des sevrages plutôt corrects. Inconfortables, mais gérables.

Là, cette fois, c'est beaucoup plus dur.

J'ai arrêté il y a presque deux semaines et je cumule :

anxiété

troubles digestifs / colopathie

sommeil très perturbé

hypervigilance permanente

Le problème principal, c'est le sommeil, et c'est toujours le même schéma : je m'endors plutôt bien, sans trop de difficulté, mais je me réveille au bout de 3–4–5 heures et là, impossible de me rendormir

Le corps est fatigué, mais le cerveau se rallume à fond. Pensées qui tournent, sensation d'alerte, parfois le ventre qui s'active aussi. Je reste allongé, je ne panique pas spécialement, mais le sommeil ne revient pas. Du coup je me lève très tôt, rincé.

Ce qui me perturbe encore plus, c'est que les premières nuits après l'arrêt étaient plutôt bonnes, puis après une dizaine de jours, ça s'est dégradé. Là j'ai eu ma pire nuit depuis le début, clairement liée à un gros repas + crise digestive, mais mentalement ça fout le doute.

Le contexte joue sûrement aussi : je suis en restructuration complète de ma vie en ce moment. J'ai arrêté la caféine, le cannabis, et je prends mes distances avec un groupe social toxique (soirées, excès, rythme chaotique). Donc j'enlève plusieurs béquilles d'un coup.

Je cherche surtout des retours concrets :

est-ce que certains ont eu ce réveil nocturne avec impossibilité de se rendormir pendant le sevrage ?

est-ce que c'est fréquent quand anxiété + digestion s'en mêlent ?

au bout de combien de temps ça s'est calmé chez vous ?

Je ne cherche pas de discours motivants, des conseils ou des expériences réelles, parce que là, honnêtement, je suis à bout de nerf et épuisé.

Merci.

1 réponse

Moderateur - 27/01/2026 à 09h24

Bonjour Julius33,

Je ne sais pas si cela peut vous rassurer mais c'est une mauvaise période à passer et les symptômes que vous avez aussi bien que le moment où ils apparaissent sont tout à fait normaux pour un arrêt du cannabis.

Les réveils nocturnes sont le signe que votre cerveau et votre sommeil sont en cours de réajustement. Le THC s'élimine de votre organisme, cela prend du temps et c'est pour cela que certains symptômes n'apparaissent pas tout de suite. Beaucoup de ceux qui arrêtent éprouvent les mêmes symptômes.

Lorsque vous vous réveillez la nuit ne restez pas dans votre lit à "cogiter", levez-vous au contraire pour aller lire un livre. Cela occupera votre esprit et favorisera l'endormissement. Retournez vous coucher seulement si et lorsque le sommeil semblera revenir.

Les troubles digestifs sont aussi un symptôme possible du sevrage du cannabis. Ils devraient passer rapidement. Ils peuvent être provoqués aussi par un fort niveau d'anxiété.

Ce qui peut vous aider c'est d'aller voir un médecin pour lui parler de votre stress.

Le stress est votre principal ennemi actuellement, aussi n'hésitez pas à faire des exercices de relaxation (il y a plein de tutos sur internet), de la méditation, de la cohérence cardiaque.... et à vous préserver des sources de stress évitables autour de vous.

Courage, vous avez pris la bonne décision et vous êtes en plein dans le moment le plus difficile. Vous allez bientôt passer un cap où plusieurs de ces symptômes vont diminuer puis disparaître. Vous vous sentirez alors plus léger.

Cordialement,

le modérateur.