

Vos questions / nos réponses

## Sevrage cannabis, insomnie et troubles digestifs

Par [Julius33](#) Postée le 27/01/2026 08:00

Salut, J'écris ici parce que là franchement je sature un peu. J'ai 24 ans, je fume du cannabis depuis mes 15–16 ans, clairement en mode addict, allant du pétard avant de dormir à 4-6 joints en journée par période. J'ai déjà réussi à arrêter plusieurs fois, parfois plusieurs mois, avec des sevrages plutôt corrects. Rien de confortable, mais gérable. Cette fois c'est beaucoup plus dur. J'ai arrêté il y a presque deux semaines et je cumule : -anxiété -troubles digestifs / colopathie -sommeil éclaté -hypervigilance permanente, ruminations nocturnes 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 déstabilise, c'est que les premières nuits après l'arrêt étaient plutôt bonnes, puis ça s'est dégradé après 10–12 jours. Là j'ai eu ma pire nuit depuis le début, j'ai dormi une petite heure, bon sûrement liée à un gros repas + crise digestive, mais mentalement ça fout le doute. Il faut aussi dire le contexte : je suis en phase de restructuration complète de ma vie en ce moment. J'ai arrêté la caféine, le cannabis, et je prends de la distance avec un groupe social assez toxique (soirées, excès, rythme chaotique). Donc j'enlève plusieurs béquilles d'un coup. Du coup j'ai besoin de retours concrets et de conseils : est-ce que d'autres ont vécu un sevrage plus dur quand anxiété + digestion s'en mêlent ? est-ce que cette phase "ça allait mieux au début puis ça se dégrade" est normale ? combien de temps ça a mis chez vous avant que le système nerveux se calme vraiment ? Je ne cherche pas à replonger, mais là j'avoue que je suis à bout de nerfs et j'ai besoin de repères réels, pas juste "ça va aller". Merci à ceux qui répondront.

---

Mise en ligne le 29/01/2026

Bonjour,

Nous comprenons que vous rencontrez des difficultés dans le maintien de votre arrêt. Il nous semble que, par ce message, vous souhaitez vous adresser à d'autres personnes pouvant vous apporter leurs expériences et témoignages. La rubrique Questions/Réponses vous permet de recevoir une réponse d'un professionnel du service.

Nous vous laissons le soin de reposter votre message dans le forum de discussion ou dans la rubrique Témoignages, mais nous souhaitons tout de même vous apporter des éléments de réponse

Comme vous l'avez vu, toutes les périodes d'arrêt ne sont pas identiques du point de vue des symptômes de sevrage ressentis et de leur intensité. Vous faites part d'un arrêt particulièrement difficile par rapport aux précédents, mais aussi d'un contexte particulier pour vous, d'un moment de votre vie qui s'accompagne de beaucoup de changements. Ce contexte est à prendre en compte et l'anxiété ressentie peut être en lien avec des pertes de repères que vous aviez jusqu'ici, ces « béquilles » que vous enlevez. Il nous semble important de vous encourager à trouver des alternatives ou des aides qui vous sont propres pour essayer d'atténuer cette anxiété. Vous occuper l'esprit avec des activités ou des loisirs que vous aimez particulièrement, prendre le temps d'éprouver de la satisfaction et du bien-être dans divers domaines.

De manière générale, les symptômes de sevrage après un arrêt du cannabis durent d'une à quatre semaines environ. Il est tout à fait possible que les premiers jours se passent relativement bien, la motivation peut être grande et générer une dynamique positive. Cela n'empêche pas la possibilité de rencontrer des difficultés par la suite.

Il est tout à fait normal que le corps puisse avoir besoin d'un peu de temps pour retrouver un fonctionnement naturel, en particulier concernant le sommeil. Instaurer des habitudes d'exercices de relaxation ou de respiration pourrait vous aider à agir sur ces moments d'éveil.

Vous décrivez une consommation régulière depuis votre adolescence, un arrêt peut être aussi l'occasion de découvrir certains aspects de votre personnalité ou certaines difficultés masquées par cette consommation. Cela peut demander du temps de découvrir ou re-découvrir son propre fonctionnement.

Concernant les troubles digestifs que vous rencontrez, un avis médical serait sans doute le plus indiqué. L'arrêt peut parfois s'accompagner de nausées ou de perte d'appétit, mais nous ne pouvons pas vous dire avec certitude si ces troubles sont en lien avec votre arrêt.

Si vous souhaitez prendre le temps d'échanger davantage sur votre situation ou avez besoin d'un soutien ponctuel, n'hésitez pas à contacter un ou une écoutant(e) du service. Nous sommes disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tous nos encouragements dans votre arrêt.

---