

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis sommeil

Par [Emch](#) Postée le 21/02/2026 09:59

Bonjour, j'ai 22 ans et j'ai décidé d'arrêter le cana sa fait mtn 5 jours, 5 jours ou je ne dort plus du tout le medecin ma prescrit du diazepam ce qui me permet de fermer l'œil 2h par nuit mais j'ai peur de plus jamais pouvoir dormir sans. Je fumais tout les soir 3 4 5 bedo si je me reveillais la nuit je refumait et me rendormais sans probleme aujourd'hui j'en est juste marre et je me demande si sa va aller mieux

Mise en ligne le 25/02/2026

Bonjour,

Il est positif que vous ayez décidé d'arrêter une consommation qui ne semblait plus vous convenir.

Mais nous comprenons également que vos difficultés d'endormissement et de sommeil vous impactent grandement.

En effet, c'est une des conséquences possibles du sevrage et cela se régule au bout de 2 semaines en moyenne en diminuant au fil des jours. Il est normal que votre organisme se régule et il lui faut un peu de temps pour qu'il s'habitue à cette nouvelle hygiène de vie.

Ces symptômes varient en intensité et en durée, en fonction de l'ancienneté et de la fréquence des consommations passées mais aussi de l'usage que vous en aviez. C'est-à-dire de la fonction qu'avait le cannabis pour vous. Si cette consommation palliait déjà à des problématiques d'endormissement, peut-être faut-il explorer davantage la question de l'anxiété ou de son origine.

Dans tous les cas, tentez d'être patiente pour évaluer si cela s'apaise dans les jours à venir. Si vous vous sentez fatiguée dans la journée et que vous en avez la possibilité, essayez de vous reposer ou de dormir quand vous le pouvez, le temps de surmonter cette étape.

Tentez de ne pas cristalliser sur cet aspect, d'accepter cela comme une conséquence naturelle du sevrage et de mettre en place de nouvelles habitudes de vie. Il existe des techniques pour se relaxer et mieux appréhender le sommeil (techniques de relaxation, cohérences cardiaques, sophrologie, activités physiques, etc.).

Pour vous aider, nous vous transmettons en bas de réponse, un outil qui peut accompagner vos efforts d'arrêt avec des conseils utiles à mettre en œuvre au cours de votre sevrage. Il s'agit de notre appli « Jeanne » dont vous trouverez des explications et le lien de téléchargement ci-dessous. C'est un outil encourageant avec de nombreuses idées pour parer aux difficultés que vous rencontrez.

Nous vous transmettons également notre fiche produit « cannabis » pour mieux appréhender les effets du sevrage.

Dans tous les cas, si malgré les techniques mises en œuvre vous constatez que vos symptômes persistent, nous vous conseillons d'être accompagnée par des professionnels en addictologie. Il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Les professionnels sont formés en addictologie et ont l'habitude d'intervenir auprès d'un public jeune. Vous pourrez y trouver soutien, informations et conseils. Les entretiens sont individuels, confidentiels et gratuits.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page les coordonnées d'une CJC de votre ville. Il suffit de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

En attendant, nos écoutants sont disponibles pour toute question ou conseil, notre service est accessible par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat via notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

[Centre Rimbaud et dispositif TAPAJ - Dispositif de Travail Alternatif payé à la journée](#)

2, boulevard des Etats-Unis
42000 SAINT ETIENNE

Tél : 04 77 21 31 13

Site web : www.centre-rimbaud.fr/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h (17h dernier rendez-vous)

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez vous du lundi au vendredi Rendez vous à prendre au secrétariat du centre Rimbaud : 04 77 21 31 13

CAARUD : Accueil CAARUD (sans rendez-vous) les lundi de 9h15 à 12h mardi de 9h15 à 12h et de 14h à 18h mercredi de 14h à 18h jeudi de 9h15 à 12h /et accueil femmes de 14h à 18h/ et vendredi de 9h15 à 12h et de 14h à 18h (possibilitié le reste de la semaine su

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Appli Jeanne](#)