

Vos questions / nos réponses

Insomnies

Par [Doudou91](#) Postée le 25/09/2026 05:08

Bonjour, Cela fait 1 semaine que j'ai tout arrêté seulement je ne dors quasiment plus la nuit. Le médecin m'a prescrit de l'hydroxyzine même avec ça je ne dors pas. Je ne sais plus quoi faire? Avez-vous des conseils?

Mise en ligne le 07/10/2026

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse. Le sevrage au cannabis peut entraîner des symptômes pénibles, en particulier des troubles du sommeil.

Les prises de drogues perturbent le mécanisme et la qualité du sommeil. De plus, pendant le sevrage, votre organisme est déstabilisé, mais il est en processus de "retour à la normale". Progressivement, les troubles du sommeil disparaîtront, plus ou moins vite selon certains facteurs (la fréquence et durée de la consommation, métabolisme de la personne...).

Ces troubles du sommeil peuvent être parfois éprouvants au point que l'envie de reconsommer peut survenir, dans le but d'enfin dormir. Nous tenons à vous rassurer: vous avez fait de gros efforts, et vos cycles de sommeil vont bientôt se remettre en route. Il faut du temps à votre corps pour relancer la production des hormones du sommeil, et réapprendre à repérer les signes biologiques de l'alternance entre les phases d'éveil et de sommeil.

Si vos difficultés de sommeil persistent au-delà de la période de sevrage (quelques semaines), vous pouvez vous tourner vers une aide plus spécifique sur le sommeil, en vous appuyant sur les ressources de l'INSV (institut national du sommeil et la vigilance) dont vous trouverez le lien en bas de message.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [INSV: Sommeil et Nutrition](#)
- [INSV: Tout savoir sur le sommeil](#)