© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Vos questions / nos réponses

sevrage du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 08/04/2010 08:42

> mon ami fumait un joint tous les soirs avant d'aller se coucher depuis presque 9ans. il a décidé d'arrêter complètement du jour au lendemain, ça fait maintenant 1mois mais les nuits sont tjs très difficiles. il dort rès peu et me dit avoir des sortes de bouffées d'angoisse parfois dans la journée. est ce qu'il y aurait une solution à cela ? est ce qu'il pourrait prendre qqse qu'il l'aiderait un peu à dormir ? merci

---

Mise en ligne le 08/04/2010

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à féliciter votre ami quant à son arrêt du cannabis. En effet, fumeur régulier depuis plusieurs années, une telle décision n'est pas aisée à prendre et à mettre en application.
L'arrêt du cannabis peut entraîner un syndrome de sevrage plus ou moins marqué selon les personnes, impliquant un sentiment de malaise intérieur, une plus grande irritabilité ainsi que des troubles du sommeil. Concernant le sommeil, le cannabis induit une phase de somnolence qui facilite l'endormissement. Il semble également que les phases de sommeil profond augmentent alors que celles de sommeil paradoxal diminuent. Ceci a pour effet de donner l'impression au consommateur d'un sommeil plus efficace, plus reposant, alors que ce n'est en réalité pas le cas.

A l'arrêt des consommations, nombreux sont ainsi les usagers se plaignant de troubles du sommeil pour des périodes plus ou moins longues. Votre ami et vous-même vous êtes aperçus des implications de ces troubles dans la vie quotidienne, et leur pénibilité constitue un facteur de risque de rechute. C'est pourquoi une aide extérieure est souvent bénéfique. Nous lui conseillons ainsi de se rapprocher de son médecin traitant afin d'aborder ses difficultés. Nous sommes également disponibles au téléphone (0 800 23 13 13, anonyme et gratuit depuis un fixe, de 8h à 2h, 7jrs/7) afin de vous écouter vous et votre conjoint.
Vous trouverez en bas de page, un premier lien vers notre site dans lequel sont repris quelques uns des éléments précités et deux liens vers des sites spécialisés ("alcool, drogues et somnifères" et "Pourquoi est-ce difficile d'arrêter le cannabis?". Le second lien vous amène à un ensemble de règles et conseils favorables à un meilleur sommeil.

Cordialement.

Autres liens :

- sommeil et cannabis
- bien dormir