© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Cannabis et insomnie

Par Profil supprimé Postée le 19/07/2010 19:47

> Bonjour,
> Je suis depuis 2 mois en couple avec une femme de 35 ans, mère d'une petite fille de 4 ans. Elle a consommé beaucoup de drogues dans le passé, dont des drogues dures. Depuis qu'elle a 17 ans, elle a fumé du cannabis ou de l'herbe régulierement. Désormais elle ne se drogue presque plus... Presque, parce qu'elle n'arrive pas à trouver le sommeil si elle ne fume pas son petit pétard d'herbe le soir, avant de se coucher. Elle a accès facilement à ces drogues "douces" car la plupart de ses amis sont des fumeurs d'herbe. J'ai discuté avec elle et je lui ai fait part de ce qui ne me plaisait pas dans cette consommation : changement d'attitude, santé, dépendance, exemple pour sa fille, odeur, etc... Je pense qu'elle est sur le bon chemin désormais car elle semble vouloir arrêter totalement sa consommation. Mais comment la rassurer vis à vis de ses insomnies ? Quelle méthode doit-elle suivre pour réussir à quitter cette dépendance ?
> Je vous remercie d'avance pour vos conseils qui me permettront, j'espère, de pouvoir l'aider, la rassurer et l'orienter.

Mise en ligne le 20/07/2010

Bonjour,

Votre amie a parcouru un long chemin pour s'éloigner petit à petit des substances qu'elle consommait et des dépendances qu'elles impliquaient. Elle a tout lieu d'être fière des ressources dont elle a fait preuve pour y parvenir.

Le cannabis qu'elle consomme encore actuellement est un produit reconnu comme facilitateur d'endormissement, par l'effet anxiolytique et sédatif qu'il procure.
Un sevrage complet de cannabis peut ainsi engendrer des troubles du sommeil, des insomnies, durant une période transitoire de trois à quatre semaines.
Ce sont des effets momentanés auxquels il faut donc s'attendre.
Si des insomnies perdurent au-delà de cette période proprement dite du sevrage, cela signifie peut-être que votre amie souffrait préalablement d'insomnies chroniques qui nécessitent alors une aide médicale, ou paramédicale (traitements, ou méthodes de relaxation etc...).
Vous dites que votre amie "semble vouloir arrêter", mais ce qui apparaît le plus, c'est votre souhait qu'elle arrête, et la façon dont cette consommation vous dérange à travers

les arguments que vous citez. Ce qui peut le plus permettre à sa consommation de cesser, c'est le fait qu'elle n'en retire plus les mêmes bénéfices qu'auparavant, qu'elle finisse par en éprouver une sorte de lassitude....
Au cours de ces dernières années, cette consommation correspondait peut-être pour elle à un besoin de s'extraire de certaines difficultés, de se déconnecter de sentiments douloureux, d'angoisses... Et peut-être que la perspective de votre couple viendra apaiser certaines choses, lui apporter un nouvel équilibre et du même coup diminuer progressivement ce besoin de cannabis.

Par contre, soyez conscient que cet argument de l'insomnie qu'elle met en avant, peut aussi être la traduction d'une ultime réticence ou appréhension de sa part à cesser totalement cette consommation à ce jour.
Je crois donc, que tout en l'encourageant dans cet arrêt comme vous l'avez fait, il est tout aussi important de respecter le temps dont elle a besoin elle même pour y parvenir. Ne perdez pas de vue le parcours qu'elle a déjà accompli et l'évolution qui est en marche. En d'autres termes, s'affranchir d'une dépendance est un processus qui nécessite du soutien et de la patience.

Pour toute information complémentaire, de sa part ou de la vôtre, nos écoutants sont à votre disposition sur la ligne de Drogues Info Service au 0800 23 13 13 (écoute anonyme et gratuite depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h).
Par ailleurs des consultations spécialisées en toxicomanie existent. Un soutien médical, psychologique et social y est proposé pour aider toute personne en difficulté face à ses consommations de produits. Vous trouverez différentes propositions de lieux citées au bas de la page.

Cordialement

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

CSAPA Liberté-Unité d'Ivry sur Seine au Centre Municipal de Santé

64, avenue Georges Gosnat
94200 IVRY SUR SEINE

Tél : 01 80 51 86 81
Site web : www.gh-paulguiraud.fr
Accueil du public : Lundi, mardi et vendredi de 8h45 à 12h - Mercredi de 8h45 à 11h puis de 14h à 17h30 - Un samedi sur deux de 9h à 12h00
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations des jeunes de moins de 25 ans, sur rendez-vous le lundi de 8h45 à 13h00 puis de 13h30 à 17h30
Substitution : Initiation-suivi et prescription de traitement de substitution aux opiacés, délivrance sur place pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

Centre d'Enseignement, de Recherche et de Traitement des Addictions-CERTA

12 avenue Paul-Vaillant Couturier
Centre Hospitalier Paul Brousse
94804 VILLEJUIF

Tél : 01 45 59 32 60
Site web : hopital-paul-brousse.aphp.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de 15 ans et 3 mois à 25 ans avec ou sans entourage - Possibilité d'hospitalisation en hôpital de jour (informations au secrétariat CJC au 01 45 59 40 00)
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Voir la fiche détaillée