© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

"Dépendance physique cannabis"

Par Profil supprimé Postée le 24/09/2010 09:36

> Bonjour, fumeur quotidien de tabac (10/jour) et de cannabis (1 ou 2 joints le soir) depuis une quinzaine d'années, j'ai pour projet d'arréter de fumer, mais ma plus grande difficulté est le soir.
> Le cannabis me manque pour trouver le sommeil. Quels sont les "petits trucs" pour arriver à se passer de cannabis pour trouver le sommeil?
> Merci par avance

Mise en ligne le 28/09/2010

Bonjour,

Nous saluons votre décision d'arrêter votre consommation.

D'après ce que vous décrivez le cannabis semble avoir un effet apaisant et relaxant pour vous.

Sachez que pendant les premiers jours qui suivent l'arrêt de cannabis, des troubles du sommeil sont souvent décrits. Ces difficultés font partie du sevrage. Leur durée varie selon les individus. Le plus souvent, elles s'estompent au bout de quelques jours.

Concernant les "petits trucs", il n'existe pas de "recette miracle". Le plus important c'est que vous arriviez à vous détendre autrement.
A titre d'exemple, certaines personnes vont lire, d'autres écouter de la musique, d'autres prendre un bain avant de se coucher.
Par conséquent, il y a autant des méthodes que des consommateurs. Vous allez pouvoir créer la votre en fonction de vous, de vos centres d'intérêts et de vos besoins.

Si tout de même, vous éprouvez encore des difficultés à trouver le sommeil parlez en à votre médecin traitant.
Parfois un léger traitement médicamenteux permet de rééquilibrer le cycle du sommeil.

Cordialement.