© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Insomnie et arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 18/10/2017 05:24

> Je suis un fumeur régulier, et le fait d'être à sec depuis quelques jours m'a fait ressentir que je suis accroc, j'ai donc décidé de fortement ralentir voire arrêter jusqu'à pouvoir profiter à nouveau d'un joint de temps en temps avec les potes.
>
> Même si je penses assez bien supporter la déprime et l'envie de fumer j'ai un gros problème d'insomnie, je n'arrive pas du tout à dormir ou alors seulement vers 7-8h du matin et je perd ma journée à dormir et ma nuit a essayer.
>
> Est ce que quelqu'un a une astuce ou un remède pour trouver le sommeil autrement qu'avec le pétard du dodo ?

Mise en ligne le 18/10/2017

Bonjour,

Vous êtes en sevrage cannabis et, depuis, vous souffrez d'insomnie et n'arrivez plus à trouver le sommeil. Nous saluons votre volonté de mieux gérer votre consommation et de passer ainsi d'un usage régulier à un usage occasionnel.

Nous pouvons vous proposer quelques pistes pour essayer de retrouver plus facilement vos capacités d'endormissement.

Le cannabis est souvent associé chez les consommateurs réguliers au moment de détente le soir, et est considéré comme une aide pour s’endormir, ce qui n’est pas tout à fait le cas en réalité. En effet, comme d’autres produits, le cannabis peut “assommer”, néanmoins, le sommeil provoqué n’est pas celui du rythme naturel, physiologique de l'individu. Celui-ci peut être d’assez mauvaise qualité, et ne permet pas de ce fait d’être récupérateur. D’où parfois des sensations de fatigue, de manque d’énergie au réveil.

Le sevrage provoque une phase de remise en route de votre rythme naturel de sommeil. D’où les difficultés fortement invalidantes en début de sevrage. Cette phase est en général transitoire, et sa durée varie en fonction des consommateurs. Elle est difficile à vivre, mais sachez que cela devrait s'estomper d'ici quelques temps.. Votre organisme va reprendre son rythme progressivement, il lui faut du temps.

En attendant, même si cela peut paraitre compliqué, avoir des journées actives, bouger physiquement, refaire du sport (avant 20h si possible), peut aider à retrouver un rythme veille-sommeil.

Le soir, si le sommeil ne vient pas, essayez d'éviter de rester dans le lit, de consommer des excitants tels que le café, les cigarettes ou d'utiliser les écrans. Préférez vous installer dans un canapé avec un bon livre (ou très ennuyeux !), pour favoriser l'arrivée des hormones du sommeil. Prendre un bain, se détendre autrement, peut aussi aider.

Parfois, certains médicaments en vente libre en pharmacie, à base de plantes ou de l'homéopathie peuvent être un bon complément. Ecouter des séances de relaxation, faire de la sophrologie… Bref, des activités plutôt calmes, et qui vous font plaisir pourront favoriser l'entrée dans le sommeil.

Afin de vous aider dans votre sevrage, sachez qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA), avec des équipes pluri-disciplinaires (médico-psycho-sociales) qui vous accueillent gratuitement sur rendez vous pour discuter de vos difficultés. Vous trouverez un lien en fin de message si vous pensez que cela peut vous aider. Si vous avez entre 12 et 25 ans, sachez que cela s'appelle des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Ils pourront vous soutenir et vous aider à traverser cette période délicate.

Nous restons à votre disposition si nécessaire, par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h du matin, ou par chat sur notre site de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour mener à bien cette période de transition,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service