© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arret canabis, someil complexe

Par Profil supprimé Posté le 20/11/2018 à 13h45

Bonjour a tous,
Alors voila j'ai arrêté de consommer du cannabis il y a 8 jours maintenant, après 10 ans de consommation (a savoir que j'ai 24 ans).
Ma consommation sur les douze derniers mois suivais ce pattern : Réveil, fumer un énorme joint, manger, tomber de sommeil pendant 4h et ainsi de suite. Consommant environ 20 grammes par semaines et ayant de gros problème d'argent j'ai décidé d'arrêter du jour au lendemain!
J'en ressent déjà les bénéfices, je parle plus aux gens, meilleurs performances au travail (Je suis croupier et donc bosse de nuit) et le plus important, je garde mon argent!
Pour tout vous dire, je n'est aucun problème quand au temps d'endormissement, petite tisane de valériane, je me met au lit et en 5 minutes pas plus je dors, jusqu'e la tout va bien. Le souci viens du fait que je dors par session de 2h. Je m'explique, je dors 2h, je me réveille je pète la forme saute en dehors de mon lit pensant que j'ai fait une bonne nuit de 8h, je vais me fumer ma petite cigarette du matin et la je regarde l'heure, zut sa fait que 2h...
Donc je me remet au lit, lis un peux et retrouve le sommeil environ 30 minutes après le réveil et donc me rendors pour ne pas mourir de fatigue au travail. Re belote, 2h ect ect... Je suis donc finalement fatigué toute la journée car 2h de sommeil quatre fois d'affilé ne repose pas vraiment, je diot abuser du café au travail ce qui me donne des rush de craving mains moites d'une violence on dirais que je sors de ma douche je ne peux même plus manipuler mes jetons sur mes tables sa me glisse des mains.
Je sais que mon rythme de sommeil doit être vraiment chamboulé mais a ce point ?
Je ne cherche pas a me trouver des excuse pour reprendre de plus belle, je suis simplement en quette de témoignage, conseils, avez vous vécu ce pattern, comment avez vous retrouvé un rythme de sommeil normal (minimum 6h de sommeil consécutif serais un bonheur!)
En tous les cas je suis sur la bonne voie et sa fait du bien!

En vous remerciant de votre lecture,
Keilay

4 réponses

Profil supprimé - 22/11/2018 à 11h24

Merci a tous

Profil supprimé - 22/11/2018 à 12h13

Bonjour Keilay, Il faut peut-être se faire prescrire un somnifère momentanément...

Moderateur - 22/11/2018 à 12h26

Bonjour Keilay,

vous n'aviez pas eu de réponse jusqu'à présent mais vous avez de l'humour

Du coup j'ai relu votre message.

Je vois deux points :

- oui l'arrêt du cannabis peut chambouler le sommeil mais ccela prend plutôt la forme de rêves qui reviennent en force et vous réveillent or vous ne parlez pas de ça ;
- en fait ne serait-ce pas l'excès de café en journée plus la cigarette, éventuellement de l'alcool si vous en buvez, qui perturbent ainsi votre sommeil ? Notamment la caféine provoque ce genre de réveil pendant la nuit. La cigarette, qui est un stimulant, n'arrange rien.

Par conséquent un conseil, si le problème est toujours d'actualité, eût été que vous réduisiez votre consommation de stimulants pendant la journée et notamment de café. Même si vous êtes fatigué en journée. Le café bu en excès peut avoir l'effet paradoxal de fatiguer encore plus tout en empêchant un sommeil réparateur. Essayez par exemple de vous limiter à 2-3 cafés par jour, plutôt le matin et après le déjeuner mais plus rien à partir du milieu de l'après-midi.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/11/2018 à 12h46

Merci de vos répondes ^^

Alex je suis de nature très très addictive, je suis déjà tombé accro aux anxiolytiques / somnifère lors d'une désintoxication a certaines drogues plus violentes dans le passé, et en un rien de temps, je préfère rester loin de quelconque pilule.

Merci au modérateur, je vais essayer de me limiter et voir ce que sa donne.