VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE CANNABIS

Par Flo00 Postée le 21/03/2021 03:22

> Bonjour, Je suis actuellement entrain d'arrêter le cannabis , je fumais 1 join presque tout les soirs. Cela fait déjà 1 semaine que je n'ai pas fumer et la principale conséquence est le sommeil, je n'arrive pas à dormir ou alors mon sommeil n'est pas réparateur. J'ai donc 2 questions: combien de temps mon sevrage va t'il durer jusqu'à ce que je trouve un état normal ? Ma deuxième question est ce que si je fume juste 1 join de temps en temps , par exemple 1 par semaine en soirée je tomberai encore dans ces Difficultés à dormir ect ?

Mise en ligne le 22/03/2021

Bonjour,

Nous comprenons que la période de sevrage puisse être difficile à traverser et nous tenons à vous apporter notre soutien.

La période de sevrage comporte différents désagréments, notamment liés au sommeil et leurs durées et intensitées peuvent s'avérer très variables d'un individu à l'autre. On considère que le sevrage du cannabis dure entre une et quatre semaines après l'arrêt total des consommations et les troubles du sommeil environ trois à quatre semaines. Nous vous joignons en bas de page différents articles à ce sujet.

Si ces difficultés persistent, elles pourraient être en lien avec de l'anxiété qui peut nuire à l'endormissement. Le cannabis vous permettait peut-être de réduire l'anxiété et le fait d'enlever cette consommation peut alors refaire apparaître ce genre de trouble. Tout ce qui peut contribuer à votre bien-être et votre apaisement peut alors s'avérer judicieux.

Concernant votre deuxième question, on peut penser que le fait de fumer une fois par semaine n'engendre pas de difficultés particulières sur votre sommeil au quotidien mais il convient de rester prudent car chaque personne est différente et nous ne sommes pas égaux face aux drogues. Par ailleurs, le fait de tenter de fumer à nouveau, même occasionnellement, peut parfois, pour certaines personnes, ré enclencher un cycle de reconsommations et de dépendance.

Enfin, si vous avez besoin d'une aide supplémentaire ou d'une écoute plus approfondie, vous pouvez également nous contacter par téléphone au 0 980 980 940 (écoute cannabis appel non surtaxé) ou au 0 800 23 13 13 (Drogues info service appel gratuit) tous les jours de 08h à 02h. Nous sommes aussi joignables par chat 7j/7. Nos écoutants prendront le temps nécessaire pour échanger avec vous.

En vous souhaitant une bonne continuation.

Cordialement.

En savoir plus :

- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?
- Le cannabis permet-il de mieux dormir?
- Le dico des drogues - cannabis