© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis

Par soleildu87 Postée le 09/09/2022 00:55

> Bonsoir à tous et merci d exister !! Je me présente , j ai 43 ans, je fumais du cannabis depuis 29 ans, j ai connu aussi les drogues dures ue j ai arrêtées depuis plusieurs années, je suis encore en traitement de substitution. Voilà après m être fait retiré mon permis une nouvelle fois pendant 6 mois ,j ai décidé d arrêter de fumer. Ça fait 4 jours aujourd'hui et c est très compliqué pour moi, surtout la nuit. J i beaucoup de mal à m endormir et suis réveillé pratiquement toute les heures par d horribles cauchemars. J ai l'impression de revivre les pires moments de m vie la nuit..déformé de la réalité même pire que la réalité en fait... Je travaille en ce moment dans les vergers à cueillir les pommes , j'ai commencé hier et j ai peur de mon avenir en faisant des nuits blanches (plutôt NOIRES !! Devrais je dire....) J ai à la fois peur de tomber dans la facilité et de reprendre et à la fois déterminé à stopper ça.... Ça ne fait un 4 jours et je lis que le syndrome peut durer 15 jours oir 3 semaines ^^^ je ne vois pas comment je vais pouvoir concilier l absence de sommeil et le travail ....que me conseillez vous s il vous plaît ? J ai arrêté seul la cocaïne (en injection) , j ai arrêté la morphine avec une hospitalisation et je ne pensais vraiment pas que des simples joints me mettrait dans cet état là ^^^^ En attente de vous lire , je vous remercie par avance ....

Mise en ligne le 12/09/2022

Bonjour à vous,

L'arrêt du cannabis entraine des effets de manque qui peuvent effectivement être très difficiles à supporter.

Les symptômes que vous décrivez (insomnie, cauchemards) sont fréquents lors de l'arrêt et peuvent durer jusqu'à 3 à 4 semaines. Cela dit, l'intensité des symptômes diminue en général à partir de la fin de la première semaine. Vous devriez déjà commencer à sentir une amélioration au cours de ces jours-ci.

Afin de faciliter l'endormissement, nous vous conseillons de privilégier les activités calmes le soir et de faire des exercices de respiration et/ou de méditation.

Un médecin généraliste peut vous mettre en arrêt maladie si jamais le manque de sommeil entrainait trop de difficultés dans votre activité professionnelle.

L'intensité du sevrage dépend du produit, mais également de la durée de consommation, de l'importance des effets du produit dans la vie de la personne, etc. En ce sens, il peut arriver qu'un produit que l'on considère "moins nocif" pour soi soit aussi difficile à arrêter qu'un produit que l'on considère "plus puissant" ou "plus nocif".

Nous vous joignons un lien vers l'espace forum de notre site internet, si jamais vous souhaitiez également échanger des conseils avec d'autres internautes.

Bon courage à vous,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Forums Drogues info service