

Vos questions / nos réponses

Dormir

Par [Popostj](#) Postée le 26/08/2025 14:46

Bonjour, je suis actuellement en essaye de sevrage, mais je n'arrive pas à rien prendre dès que je m'ennuie j'ai sans arrêt besoin d'en prendre dans la journée et le soir je n'arrive pas à dormir sans, c'est à dire que sur mes jours de repos habituellement je prend tout ça qui me passe par la main, et le soir je fume pour arriver à dormir, mais ça fait maintenant une semaine que je n'ai rien pris et je ne dors quasiment plus, pourriez-vous m'aider ? J'ai honte de demander mais j'en ai marre je me dégoûte ..

Mise en ligne le 27/08/2025

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous avons le sentiment que vous vous sevez d'une consommation de cannabis, mais vous évoquez également le recours à d'autres substances sans les nommer.

Nous disposons que de peu d'éléments de compréhension concernant vos habitudes de consommation antérieures et votre contexte de vie.

Néanmoins, nous allons tenter de vous apporter quelques conseils et pistes de réflexion pour vous aider dans cette étape.

Nous comprenons bien que cette démarche vous mette en difficulté, notamment en ce qui concerne le sommeil.

En effet, les manifestations du sevrage au cannabis sont multiples et peuvent varier selon les individus. Les symptômes les plus courants sont les difficultés d'endormissement, les transpirations nocturnes, la perte d'appétit et les changements d'humeur. Ils ne persistent pas dans le temps et diminuent au fil des jours sur une durée moyenne d'une à six semaines.

Pour plus d'informations sur les symptômes de sevrage, nous vous joignons en bas de page un lien vers notre fiche produit « cannabis ». Vous pourrez vous reporter à la rubrique « dépendance » pour mieux les identifier et les appréhender.

Il importe de réfléchir au rôle que jouait le cannabis dans vos habitudes de vie et quels effets vous recherchez pour envisager, au moment de la diminution ou de l'arrêt, des alternatives à cette consommation.

Ainsi, il est important au cours d'un sevrage de se tourner vers de nouveaux rituels ayant une fonction proche de celle du cannabis. Initier des activités sportives, créatives, culturelles, etc. facilite le sevrage et permet de parer à la frustration.

Si vous vous sentez en difficulté, sachez que vous pouvez être accompagnée dans votre volonté d'arrêt par des professionnels. Il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Infirmier, psychologue et travailleurs sociaux peuvent vous soutenir dans une volonté de réduction ou d'arrêt des consommations, autant de temps que nécessaire. Les consultations sont individuelles, gratuites et confidentielles.

Si cette perspective vous intéresse, nous vous joignons en bas de page les coordonnées d'une CJC dans votre ville. Il vous suffira de les contacter pour prendre rendez-vous.

En attendant, pour vous aider dans cette étape, nous vous transmettons en bas de page quelques articles issus de notre site internet de conseils en vue de l'arrêt des consommations.

Enfin, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écouteurs sont joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

[CSAPA 53 - Site de Laval](#)

31 rue du Mans
53000 LAVAL

Tél : 02 43 26 88 60

Site web : www.csapa53.fr

Secrétariat : Du Lundi au jeudi de 9h-12h45 et 13h30-17h15 et Vendredi : 9h-12h45

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h45 et de 13h30 à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes 12 et 25 ans avec ou sans entourage

Substitution : Initiation, prescription, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés, sur les sites de Laval et Château-Gontier.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Arrêter, comment faire?](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs](#)