© Drogues Info Service - 20 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Insomniaque et arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 04/01/2019 à 02h48

Bonjour à tous,
J'ai actuellement 20 ans. Depuis aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours eu de grosses difficultés à dormir. Je sens mon corps exténué mais impossible de taire mes pensées.
Vers mes 14 ans, j'ai commencé le cannabis. Je suis vite devenue une consommatrice régulière. Avec l'accoutumance et des relations toxiques, je me suis mise à fumer jusqu'à 3g par jour et principalement le soir. Je me suis petit à petit renfermé sur moi même et n'appreciais même plus un joint avec des amis car je ne sentais plus rien. Je fumais tout le temps seule et principalement le soir où je pouvais fumer jusqu'à 5 joints très chargés. Mais voilà, j'ai eu une prise de conscience il a environ 1 mois. J'ai drastiquement ralenti ma consommation jusqu'à l'arrêter il y'a 2 semaines. Je fume néanmoins un quelques taffes de temps en temps en grosse soirée avec des amis (nouvel an par exemple) et retrouve le plaisir de la fumette ! Je ne ressens pas de manque et je n'y pense pas vraiment car je m'occupe beaucoup dans la journée : travail, sport, ménage etc. Néanmoins, mon plus gros problème reste l'endormissement : impossible de fermer l'œil de la nuit ou alors vers 10h du matin. Dans ce cas là, je préfère carrément ne pas dormir et enchaîner ma journée. Sauf que des journées de plus de 48h, ça ne devient plus viables sachant que je suis très sportive et que je travaille en restauration !
Ma psy m'a conseillé d'aller voir un médecin pour essayer de trouver un protocole de traitement avec somnifères. Sauf que j'ai vraiment, vraiment peur de remplacer une addiction par une autre. Je ne sais plus quoi faire, je n'ai pas envie de refumer, j'en vraiment marre de voir tous mes salaires partir en fumée et ne pas pouvoir faire de projet, avancer dans la vie.
De plus, j' ai essayé la sophrologie auparavant, lors d'une précédente tentative, ça n'a pas fonctionné. Pareil pour la relaxation, meditation et toutes les conneries dans ce genre.
Si vous avez des conseils, quelqu'un qui a déjà été dans la même situation avec déjà des problèmes d'insomnies déjà présents avant la consommation de cannabis, je suis toute ouïe !
Sur ce, merci de votre attention !

1 réponse

Profil supprimé - 06/01/2019 à 21h23

Premièrement, courage à toi dans ton sevrage, ne retombe pas dans tes vieux démons !! Personnellement je suis en phase d'arrêt également mais je n'est pas ce problème de sommeil (des amis à moi sont comme toi).

De mon point de vue, je te conseillerais d'essayer peut être des exercices de respiration pour s'endormir (va voir des videos sur youtube la dessus). Peut être également pourrais tu décaler ta séance de sport le soir, et te dépenser vraiment à fond en finissant par une séance de cardio par exemple, tu aurais peut être plus de facilité à t'endormir.

En tout cas, une chose est sur c'est qu'il ne faut pas que le cannabis sois une solution pour toi.

Courage, je pense que si tu continue ton sevrage, arrivera un moment où tu arriveras à t'endormir normalement.