VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

DÉBUT D'ARRÊT DU SHIT

Par Profil supprimé Postée le 05/06/2011 14:23

Bonjour à vous, voila j'ai été fumeur régulier durant 4 ans et durant la dernière année j'ai été un fumeur quotidien du shit (jusqu'à 12g par semaine). Pour plusieurs raisons (santé, argent, permis de conduire, sociabilité ...) j'ai décidé de stopper du jour au lendemain ma consommation. Cela fait maintenant 2 semaines que je n'y touche plus et ça ne me manque pas du tout (sauf enervement de temps en temps mai rien de bien méchant). Ma question est la suivante: quant n'aurai-je plus de thc dans le sang qui confirmerai que je n'ai plus besoin de cette merde. J'ai entendu parler que le premier mois était le plus difficil mais je voulais une réponse un peu plus professionnel. Merci d'avance de votre réponse et de vos effort pour les consommateurs de mon genr.
ps: j'ai 21 ans, je fais des études et un boulot d'étudiant à côté.

Mise en ligne le 06/06/2011

Bonjour,

Nous vous félicitons de votre décision courageuse d'arrêter le cannabis. En effet, ce n'est pas une démarche facile mais c'est tout à fait possible d'arrêter une conduite addictive problématique.

Aujourd'hui,vous ne consommez plus depuis deux semaines et décrivez un état d'irritabilité. Ce symptôme de manque est certainement moindre par rapport aux effets que cette consommation produisait dans votre vie (santé, argent, permis de conduire, sociabilité…).

Nous remarquons qu'après plusieurs années de consommation régulière, vous gérez très bien votre arrêt malgré le symptôme de manque que vous ressentez . Il s'agit d'un manque psychologique au THC (TetraHydroCannabinol, principe actif du cannabis) car à l'opposé d'autres drogues, le cannabis génère uniquement une dépendance psychologique. Cependant, cette dépendance, même psychologique, pourrait à elle seule suffire, selon des témoignages de personnes consommatrices, à « ébranler » la personne qui y est assujettie.

Dans cette logique, la disparition du THC dans le sang n'a pas d'incidence sur la dépendance elle-même. Il semblerait que chez les usagers réguliers de cannabis la phase la plus difficile sur le plan psychologique se situe entre quinze jours et quatre semaines suivant l'arrêt.

Comme vous le montrez, il est parfaitement possible d'arrêter seul avec beaucoup de détermination et de volonté. Sachez toutefois qu'il existe des équipes pluridisciplinaires (médecins, psychologues, psychiatre, travailleurs sociaux, etc..) spécialisées dans la prise en charge des personnes dépendantes aux drogues.

Nous vous invitons à ne pas exclure la possibilité de vous faire aider par ces professionnel et de ne pas , non plus , hésiter à nous appeler au 0800 23 13 13 (ligne de Drogues Info Service , appel gratuit et anonyme depuis un fixe entre 8h00 et 2h00 du matin, tous les jours) pour échanger et vous faire aider lors de moments d'envie de reconsommer .

Nous vous proposons ci-dessous un lien qui vous renvoie au guide d'aide pour l'arrêt du cannabis que vous pourrez consulter en ligne au format PDF.

Bon courage

Cordialement.

Autres liens :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis