VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE DE CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 20/11/2011 14:18

Bonjour, j'ai été un grand consommateur de cannabis sur les 4 dernières années : je fumais en moyenne 3 à 4 joints par jours (hors soirées entre amis également consommateurs), avec des périodes allant de 1 ou 2 joints quotidiens à plus d'une 10aine.
Bref, j'ai décidé il y a quelques temps d'arrêter ma consommation pour plusieurs raisons (concentration, difficulté d'apprentissage pour les cours, paranoia, mal être social, et surtout les "shitotest" de plus en plus nombreux lors de contrôles routiers). Cela fait maintenant une semaine que j'ai arrêté de fumer du canna, et je ne ressens pas plus l'envie de fumer que ça. Néanmoins, les symptômes de sevrage sont bel et bien présents : j'ai le moral dans les chaussettes, parfois des nausées, je suis irritable et je ne trouve plus le sommeil.

Voilà donc je ne cherche pas vraiment à savoir combien de temps ces symptômes vont durer (je n'avais qu'à lire la règle avant de jouer!) mais plutôt s'il existe des moyens pour éliminer plus rapidement cette substance de mon corps? Car je l'avoue, ce n'est pas une période facile.

Avez-vous également des conseils concernant les troubles de sommeil? Autre que la prise de somnifères, j'aimerais vraiment arrêter seul, sans prendre de substance qui m'aide dans ma démarche...

Et sinon du point de vue législatif, pour une consommation comme la mienne, combien de temps pensez-vous que je puisse être positif à un test urinaire de dépistage? C'est plus pour avoir bonne conscience lorsque je prends le volant qu'autre chose.

Merci pour vos réponses, et bon courage à ceux qui entreprennent cette démarche!

Mise en ligne le 22/11/2011

Bonjour,

Dans le cas, comme le vôtre, d'un usage régulier de cannabis, un test de dépistage urinaire peut rester positif entre 30 et 70 jours après la dernière consommation. Cependant l'infraction de "conduite sous influence de stupéfiants" ne sera constituée que si le test sanguin de confirmation est lui-même positif. Or la positivité dans le sang est normalement très courte, de l'ordre de 24h. Si vous avez arrêté toute consommation depuis une semaine vous ne serez plus dépisté positif au test sanguin (si ce test porte bien sur le THC). Par ailleurs, la détectabilité du cannabis dans les urines ne signifie pas qu'il soit toujours psychoactif. En fait, le cannabis n'est plus actif dans votre organisme à compter de quelques heures après la dernière prise. Dès lors, trouver une méthode pour vous débarrasser plus vite du cannabis présent dans votre organisme n'est pas vraiment un enjeu pour améliorer votre bien être. La "solution" est ailleurs...

La dépendance au cannabis est très variable d'un individu à l'autre, et est avant tout d'ordre psychologique. Les symptômes que vous décrivez sont courants après une longue période de consommation régulière. Ils sont notamment consécutifs au "stress" que subit votre organisme du fait de la cessation de votre habitude (ce stress produit des hormones qui sont en partie à l'origine de vos symptômes). Ils disparaissent normalement au bout de quelques semaines, temps nécessaire pour que vous puissiez petit à petit retrouver un certain équilibre. Cependant, arrêter de fumer peut aussi parfois faire ressurgir certains problèmes qui étaient latents. Par exemple, avoir "le moral dans les chaussettes" peut aussi être le signe d'une certaine forme de mal-être camouflée jusqu'à présent par vos consommations. Il est impossible, à distance, de faire la part des choses mais si tel était le cas, alors les symptômes que vous rencontrez pourraient durer plus longtemps que prévu. Dans ce cas de figure une médication et une prise en charge psychologique pourraient s'avérer nécessaires.

Il n'y a pas de méthode type pour faire face à des problèmes de sommeil et d'irritabilité. Certains peuvent trouver une aide à travers le sport, tandis que d'autres s'orienteront par exemple vers des méthodes de relaxation comme le yoga, pour ne citer que l'une des plus populaires. Nous vous recommandons cependant de vous renseigner sur les règles d'hygiène du sommeil et d'essayer de vous les appliquer (par exemple vous coucher à heure fixe ou encore ne pas compenser la fatigue de la nuit en dormant le jour). Au départ les insomnies continueront et il ne faudra sans doute pas vous épuiser à lutter contre. En parallèle il est sans doute important également que vous puissiez retrouver du plaisir - sans usage de drogues bien sûr - dans votre vie. Réalisez des projets qui vous tiennent à coeur, aérez-vous la tête, trouvez des activités qui vous font du bien... Tout cela peut contribuer à ce que vous soyez moins irritable et à ce que vous retrouviez plus vite un sommeil réparateur.

Nos écoutants restent à votre disposition pour poursuivre cet échange, et ainsi vous aider à prendre conscience de ce qui pourrait vous aider, voire vous orienter vers un lieu de soins si vous le souhaitez. Nous sommes joignables au 0800.23.13.13, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Nous vous souhaitons un bon courage et une bonne continuation.

Cordialement.