VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE : AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS?

Par Profil supprimé Postée le 08/09/2017 15:31

Bjr,

J ai arrêté le cannabis depuis 6 jours apres une consommation quotidienned'un joint par soir pendan presque 10 ans.

Je suis aidée par un centre d'aide contre les addictions et vois un psychologue 2fois par mois.

Au bout de combien de temps pourrai je considérer que je n'ai plus d'effet dans mon organisme et me sentir "propre"?

Comment faire et quoi faire pour ne pas sentir de manque? Pour l'instant ça va mais je suis amie avec pas mal de fumeurs. Puis je fumer une cigarette si vraiment le besoin d'inhaler se fait cruellement sentir?

Merci

Mise en ligne le 12/09/2017

Bonjour,

Vous avez arrêté le cannabis depuis une semaine.

Vous souhaiteriez savoir au bout de combien de temps le cannabis ne fait plus d'effets.

Vous souhaiteriez également savoir comment gérer votre manque, entre autres dans les moments où vous êtes en contact avec d'autres fumeurs de joints.

Pour un fumeur régulier, le cannabis reste détectable dans les urines jusqu'à 70 jours en moyenne dans les urines. Au delà de ce délai et d'un point de vue « physiologique », on peut ainsi considérer que votre corps ne contient plus de traces de THC.

La plupart des fumeurs disent se sentir mieux (plus d'énergie, moins de manque, stabilité de l'humeur, ….) au bout d'un mois environ après l'arrêt du cannabis.

Afin de vous aider à gérer vos envies de consommer, une aide psychologique est en effet recommandée afin de mieux comprendre et gérer les difficultés qui sont liées à votre consommation. Nous vous encourageons ainsi à continuer le suivi que vous avez entrepris.

Nous pouvons également vous conseiller d'occuper au mieux vos journées. Changer certaines de habitudes de vie, autour desquelles le cannabis avait certainement toute sa place, paraît aussi nécessaire.

Faire du sport, pratiquer des activités de loisirs, de détente, prendre soin de son hygiène de vie (bien dormir, bien manger, s'occuper de son corps et de son apparence) sont des éléments à prendre en considération.

L'inactivité amène à la rumination mentale et c'est souvent dans ces moments là que le manque survient et perdure.

Avec le temps et avec l'aide que vous sollicitez, vous trouverez la façon de mieux gérer l'ennui, les émotions négatives, le stress, ….

On retrouve en effet bon nombre de ces paramètres chez les personnes dépendantes à un produit.

En ce qui concerne vos fréquentations, vous pourriez, le temps de consolider votre sevrage, essayer de parler avec vos amis qui consomment. Leur exprimer ce que vous vivez actuellement vous sera bénéfique. De plus, ils pourront ainsi adapter leur comportement vis à vis du joint en votre présence. Avec le temps, vous réussirez probablement à rester auprès d'eux même s'ils fument.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement