

Vos questions / nos réponses

## Vouloir arrêter de fumer

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/07/2019 21:41

Bonsoir, voilà j'aimerais arrêter de fumer en plus je ne fume pas énormément je dois fumer un demi pétard le soir.

Mais ça me donne l'impression de pouvoir m'endormir plus rapidement j'aimerais savoir par quoi le remplacer.

Et si je me fais arrêter combien de temps ça reste dans la salive et dans le sang en sachant que je fume vraiment qu'un demi pétard par jour mais tous les soirs .

Merci de votre réponse.

---

**Mise en ligne le 11/07/2019**

Bonjour,

Nous comprenons une volonté de vous libérer d'une consommation régulière de cannabis, vous n'abordez la question du sens que vous donnez à cet arrêt et les éléments qui motivent cette décision mais cela nous semble pourtant être un élément important dans la démarche. Nous vous joignons un lien ci-dessous qui pourra vous apporter quelques pistes de réflexion supplémentaires à ce sujet.

Vous identifiez une impression d'aide à l'endormissement avec le cannabis et il nous semble essentiel que vous puissiez réfléchir aux raisons qui génèrent les difficultés à vous endormir. Le joint que vous consommez peut être agir comme un rituel, il s'agirait d'en déterminer un autre par exemple, ou bien ce joint a-t-il une véritable fonction d'apaisement, auquel cas il serait nécessaire de trouver comment vous apaiser autrement.

A la question du dépistage du THC, votre consommation est considérée comme régulière. Aussi le THC est détectable pendant 24h (voire jusqu'à 8 jours) dans la salive et pendant quelques heures (2 à 8 heures) dans le sang. Chez certains usagers chroniques et quotidiens, des traces de THC peuvent même être détectées jusqu'à 1 mois après l'arrêt de la consommation.

Si vous souhaitez évoquer cette consommation et être aidée dans la réflexion vers l'arrêt, vous pouvez nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- [Dossier dépistage : tableau des durées de positivité](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis](#)