© Drogues Info Service - 7 juillet 2025

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 peut être agir comme un rituel, il s'agirait d'en determiner un autre par exemple, ou bien ce joint a t'il un véritable fonction d'apaisement, auquel cas il serait necessaire 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