© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Indication que je trouve bizarre de mon médecin

Par Florne618377 Postée le 04/11/2022 06:33

> Bonjour, Suite à un contrôle positif au cannabis au volant, j'ai pris la décision d'arrêter de fumer du cannabis. Mon médecin traitant m'a prescrit du Subutex et en lisant la notice je vous avoue que j'ai pris peur, donc je n'en ai pas prix. A l'heure actuelle je prend du xanax 0,5(3 fois par jours) et un zopiderm le soir pour dormir.... Les nuits restent compliquées et les boules au ventre constante. J'ai pris rdv au CSAPA mais pas de place avant le 1 décembre. J'en suis a mon 10 ème jours d'arrêt et me suis rabattu sur du CBD afin de palier la gestuelle...pas la solution je me doute mais ça m'aide...(j'etait a une consommation de plus de 5 joint par jours la semaine et presque une dizaine le WE). C'est dur pour moi à 42 ans j'ai une consommation depuis l'âge de mes 16 ans. Je cherche de l'aide, du soutien... En perdant mon permis, j'ai perdu également mon travail...je suis dans l'espace vert autoentrepreneur et donc plus de revenus.. Que puis je faire pour pouvoir relâcher la pression... Merci d'avance pour votre réponse.

Mise en ligne le 08/11/2022

Bonjour,

Nous comprenons bien que les circonstances de votre arrêt du cannabis ne facilitent pas ce dernier. Les conséquences de la perte de permis jouent sur votre moral alors même que vous devez supporter les effets du manque et vous cherchez donc des moyens efficaces pour décompresser.

Nous allons tenter de vous guider du mieux que nous pouvons pour vous permettre de traverser cette période le moins difficilement possible.

Tout d'abord, sachez que les effets du sevrage du cannabis durent en moyenne entre 2 et 4 semaines, et que leur intensité diminue de façon plutôt conséquente une fois les deux premières semaines d'arrêt passées. Vous devriez donc constater des améliorations dans le courant de cette semaine.

Pour vous détendre, nous vous conseillons de pratiquer une activité sportive "douce" de préférence (marche, natation, yoga, tai-chi, etc.), ou encore de la méditation et des exercices de respiration quotidiennement. Il existe un large choix de podcasts, exercices guidés que vous pouvez trouver facilement sur internet.

L'idée derrière cela est de vous permettre d'occuper votre temps et de limiter les moments propices aux pensées négatives. Vous pouvez ainsi réflechir à des activités qui vous occuperaient en journée (bricolage, cuisine, cours en ligne, etc.)

Vous avez bien fait de contacter le CSAPA et dans l'attente de votre rendez-vous, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 pour obtenir une écoute et un soutien ponctuel.

Nous répondons tous les jours de 08h à 00h. Vous pouvez également nous écrire sur le tchat qui fonctionne tous les jours de 08h à 00h. Le service est gratuit et anonyme.

Vous pouvez également participer à nos forums dont nous vous joignons le lien en fin de réponse. Cela peut permettre de partager conseils, encouragements, expériences avec des personnes qui traversent ou ont traversé une situation similaire.

Le CBD peut effectivement aider à mieux supporter les effets du sevrage et à obtenir un effet relaxant. Nous attirons cependant votre attention sur le fait que la consommation de CBD rallonge la durée de positivité au THC dans les urines et le sang.

Lorsque vous devrez passer la visite médicale pour la récupération du permis, un test de dépistage vous sera demandé et il est donc préférable de l'anticiper en arrêtant le CBD quelques semaines avant.

Nous espérons que ces pistes vous aident à vous sentir mieux et vous souhaitons bon courage,

Bien à vous,

En savoir plus :

- Forums Drogues info service