© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Thc Urine

Par Profil supprimé Postée le 15/10/2023 12:31

> Bonjour, suite à un contrôle positif au thc au volant, j'ai écopé d'une suspension de permis de conduire pour une durée de 5 mois. A ce jour, je suis a 2 mois pile de la fin de ma suspension et par conséquent a 2 mois aussi du test urinaire que je dois effectuer pour récupérer ce dernier. Cela fait 6 jours Aujourd'hui que j'ai pas fumer, mais c'est très dur surtout le soir, je n'arrive pas a m'endormir avant 2 ou 3h du matin.. auriez vous des conseils pour éviter les symptômes de manque ? Et aussi pensé vous que 2 mois d'abstinence seront suffisants pour être négatif au test urinaire ? Sachant que je fumais 3 joints par jour depuis 8 ans , et là je suis au 6eme jour d'abstinence. Merci d'avance pour votre réponse

---

Mise en ligne le 19/10/2023

Bonjour,

La détection du THC dans l’organisme dépend de la fréquence de consommation et du type de prélèvement.

Au regard du dépistage, il est considéré comme usage occasionnel et modéré jusqu'à un joint par semaine et comme usage régulier, au-delà d'un joint par semaine.

Dans le cadre d'un test urinaire, le THC est détectable 3 à 5 jours dans le cas d'un usage occasionnel, entre 30 et 70 jours dans le cadre d'un usage régulier. Nous vous joignons ci-dessous le tableau de durée des positivités des drogues ainsi que la fiche cannabis extraite de notre site.

De ce que vous décrivez, au regard de la détection il semblerait que vous soyez considéré comme un usager régulier, auquel cas, 70 jours sans consommation vous « assureraient » un résultat négatif. Pour autant il se peut que vous soyez négatif après 30 jours. Rien ne vous rapprocher d’un laboratoire et de demander s’il est possible de faire une recherche de THC dans vos urines à votre initiative et d’en demander le coût.

Afin de faire face aux troubles du sommeil, vous pouvez vous rapprocher d’une pharmacie afin d’expliquer les difficultés que vous rencontrez et d’être conseillé pour cette période de sevrage. Si ces difficultés existaient avant la consommation, alors il pourrait être intéressant de vous rapprocher d’une consultation afin de comprendre ce qui génère ces troubles et d’être aidé à trouver des formes de réponse adaptée.

Il existe pour cela des consultations individuelles, confidentielles et gratuites auprès de professionnels spécialisés sur la question des consommations. Il en existe dans tous les départements, ne disposant d'aucune indication pour vous proposer une orientation, nous vous joignons le lien « Adresses utiles » qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous souhaitez être aidé dans cette orientation ou soutenu ponctuellement dans cette période de sevrage, nous sommes également joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h le week-end.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Dossier dépistage : tableau des durées de positivité
- Adresses utiles du site Drogues info service