

Le tiers des dépendants qui ont répondu à un questionnaire sur la détoxification ont dit qu'ils avaient rencontré des problèmes à manger lors des premiers jours et certains lors des six premières semaines. Leurs symptômes majeurs étaient : perte d'appétit, parfois assez pour perdre du poids temporairement, problèmes de digestion ou crampes après avoir mangé, et nausée, parfois assez pour vomir (seulement pour un jour ou deux). La plupart de ces problèmes partent au cours du premier mois.

Les symptômes suivants en fréquence sont les tremblements et les vertiges.

Les symptômes suivants sont moins fréquents : douleurs aux reins, impuissance, changements ou déséquilibre des hormones, système immunitaire faible ou fatigue chronique, et quelques problèmes oculaires mineurs qui se résolvent après environ deux mois.

Il y a eu des cas où des dépendants ont eu des symptômes de sevrage plus sévères, mais ces cas sont rares. En cas d'inconforts intenses, il faut aller voir un médecin, préférablement un qui a de l'expérience avec la détoxification.

### Comment est-ce que je peux réduire l'inconfort?

Pour les symptômes les plus légers il y a quelques remèdes maison qui ont prouvés leur valeur :

- Des bains chauds peuvent aider le corps et les émotions.
- Boire beaucoup d'eau et de liquides clairs, tout comme pour la grippe.
- Une sudation excessive peut vider les réserves de potassium, un des minéraux essentiels du corps. Voici quelques sources

de potassium : les melons, les bananes, les agrumes, les légumes verts feuillus et les tomates

- Éliminer les gras de la diète jusqu'à ce que la digestion soit meilleure.
- Diminuer grandement ou éliminer totalement la caféine jusqu'à ce que le sommeil revienne ou que les tremblements soient partis.
- Le bon vieux remède de la tasse de lait chaud avant d'aller se coucher aide quelques personnes.
- L'exercice aide non-seulement à combattre la dépression et les émotions déplaisantes, mais cela aide aussi à accélérer la guérison du corps.

### De « comment ça marche » :

Ne vous découragez pas, nous ne sommes pas des saints. Ce programme n'est pas toujours facile, mais il est simple. Nous recherchons le progrès et non la perfection. Nos expériences, avant et pendant notre rétablissement, nous enseignent trois idées importantes :

- Que nous sommes des dépendants à la marijuana et que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.
- Qu'aucun humain ne pourrait nous guérir de notre dépendance.
- Que notre Puissance Supérieure le peut si nous La recherchons.

## Se détoxifier de la Marijuana



### MARIJUANA ANONYMES

Un Programme de Douze Étapes du Rétablissement pour les Dépendants à la Marijuana

*Marijuana Anonymes  
Réunion MA Porte de l'Espoir  
Mercredi 19h30  
2890 rue Honoré-Beaugrand  
Montréal, Canada*

[www.marijuana-anonymous.org](http://www.marijuana-anonymous.org)  
[info@marijuana-anonymous.org](mailto:info@marijuana-anonymous.org)

Order books, etc. at  
[www.anewleafpublications.org](http://www.anewleafpublications.org)

## Qu'est-ce que la détoxification?

La détoxification est le moyen que le corps a de se débarrasser des toxines qui se sont accumulées au fil du temps par la consommation de marijuana. Ce processus se produit lors des quelques premiers jours voire premières semaines de sobriété. C'est aussi le début de l'adaptation à la vie dans le monde réel et aux émotions réelles sans agent engourdissant.

## Peut-il y avoir des effets physiologiques causés par l'arrêt de la consommation de marijuana?

En dépit des plusieurs années à se faire dire qu'il n'y a pas de conséquences physiologiques à la dépendance à la marijuana, plusieurs de nos membres en rétablissement ont définitivement fait l'expérience de symptômes de sevrage. Peu importe si les causes sont physiques ou psychologiques, les résultats sont physiques.

D'autres ont seulement fait l'expérience de changements émotionnels et mentaux en cessant l'usage de leur drogue de choix. Avant l'arrêt de la consommation, il n'y a aucun moyen de prédire qui rencontrera des inconforts physiques et qui n'en rencontrera pas. La plupart des membres n'ont que des inconforts mineurs ou aucun inconfort du tout. Ce dépliant est pour ceux qui ont rencontré des difficultés et qui se demandent ce qui leur arrive.

## Pourquoi certains effets sont d'aussi longue durée?

Contrairement à la plupart des autres drogues, incluant l'alcool, le THC (le composé psychoactif dans la marijuana) est entreposé dans les cellules adipeuses (les cellules contenant le gras). Le temps nécessaire à l'élimination totale de sa présence dans le corps est alors plus long que pour les autres drogues usuelles.

Cela veut dire que le corps contient encore du THC même après quelques mois, comparativement à quelques jours ou quelques semaines pour les drogues solubles dans l'eau.

## Est-ce que cela peut affecter un test de dépistage?

L'expérience de certains membres a démontré que si tu cesses la consommation de marijuana et prévois passer un test de dépistage, tu ne devrais pas faire une diète choc en même temps. Le jeûne ou les diètes chocs provoquent la libération du THC dans le sang très rapidement ce qui pourrait causer une réponse positive au test. C'est arrivé à plusieurs de nos membres, mais c'était associé à chaque fois à une diète choc ou à une perte de poids majeure, et non pas seulement avec une diminution de la quantité de nourriture consommée.

## Quels sont les symptômes les plus courants?

Le symptôme le plus fréquent de sevrage est l'insomnie. Cela peut durer de quelques jours de sommeil quasi absent à quelques mois de manque de sommeil occasionnel.

Le second symptôme le plus fréquent est la dépression (si tu n'es pas euphorique), et les suivants sont les cauchemars et les rêves vivides. L'usage de la marijuana tend à freiner les mécanismes du rêve alors, quand tu cesses de consommer, les rêves reviennent avec vigueur. Ils peuvent être vivement colorés, très émotionnels ou cauchemardesques. Il est même possible de se réveiller puis de replonger dans le même rêve par la suite. Ces rêves tendent à apparaître après environ une semaine de sevrage et peuvent durer environ un mois avant de s'arrêter graduellement.

Le quatrième symptôme le plus fréquent est la colère. Elle peut aller d'une rage à érosion graduelle, à une irritabilité constante, à des éclats soudains de colère à des moments inattendus : colère envers le monde,

colère envers nos proches, colère envers nous-mêmes, colère d'être un dépendant et de devoir cesser de consommer.

Les sautes d'humeur sont très fréquentes avec des oscillations entre la dépression, la colère et l'euphorie. Les sentiments de peur ou d'anxiété, une perte du sens de l'humour ou une variation dans les pulsions sexuelles sont occasionnelles. La plupart de ces symptômes se transforment en émotions normales après environ 3 mois.

La perte de concentration lors de la première semaine ou du premier mois est aussi très commune. Cela peut affecter les capacités d'apprentissage pour une courte période de temps.

## Et à propos des symptômes physiologiques?

Le symptôme physiologique le plus fréquent est l'apparition de maux de tête. Pour ceux qui en ont, ils peuvent durer de quelques semaines à quelques mois, les premiers jours étant très intenses.

Le second symptôme physiologique le plus fréquent est l'apparition de sueurs nocturnes, parfois jusqu'au point où il est nécessaire de changer de vêtements la nuit. Elles peuvent durer de quelques nuits à un mois environ. La sudation est l'un des moyens qu'a le corps de se débarrasser des toxines.

Il est aussi très commun d'avoir les mains moites et dont l'odeur est déplaisante. L'odeur corporelle est suffisante dans plusieurs cas pour nécessiter des douches ou des bains supplémentaires.

Tousser du mucus est une autre manière que le corps a de se nettoyer. Cela peut durer de quelques semaines à au-delà de six mois.