© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Rechute de consommation de cannabis - Quoi faire? Risques?

Par Profil supprimé Postée le 28/02/2019 14:20

> Bonjour,
> J'ai été addict au cannabis entre octobre 2017 et février 2018, j'en fumais tous les jours, de 1 a 3 joints, et je me suis retrouvé en hopital psychiatrique a cause d'une crise psychotique, que le cannabis a peut-être participer a déclencher ou aggraver. C'était surtout un burnout, je gérais ma propre entreprise et j'ai toujours été très hyperactif
>
> Ensuite j'ai été quasiment sobre, j'ai fait une rechute en aout 2018, j'en ai fumé 4 en une journée, avant d'arrêter complètement.
> J'ai été totalement sobre de cannabis pendant 6 mois, j'ai repris mes études, seulement, lundi dernier, j'en ai racheté, parce que j'avais une grande fatigue physique et des signes inquiétant m'amenant a nouveau vers un burnout, je suis incapable de m'arrêter dans mes projets et mes activités, et je voulais une petite aide pour me reposer un peu.
>
> J'en ai fumé 1 avec des copains lundi, et deux hier comme c'était mon jour de repos, mais maintenant, j'ai très envie d'en consommer a nouveau. Je me dis que ce serait pas si grave, de toute façon je donne mon matos a une amie samedi soir, et je me dis que ça me ferait quelques jours de repos supplémentaire, puisque j'en avais vraiment besoin. Je ne sais pas trop quoi faire. Auriez vous des conseils? Ou une estimation de ce que je risque a en consommer a nouveau pour quelques jours? Merci

---

Mise en ligne le 28/02/2019

Bonjour,

Nous comprenons vos questionnements par rapport à cette reprise de consommation. Vous nous dites que vous fumez du cannabis pour vous reposer mais que vous aimeriez ne pas en fumer. Vous êtes une personne hyperactive et fumer vous permet de vous détendre. Toutefois il existe d’autres méthodes, naturelles, pour se décontracter.

En effet, le cannabis est un perturbateur qui, sur le court terme, entraine un apaisement puis une somnolence favorisant l’endormissement. Cependant il entraine aussi une fatigue chronique car il dérègle les cycles de sommeil et en altère sa qualité. De plus, il se peut qu’en reprenant vos consommations pendant quelques

jours, vous soyez de nouveau en difficulté pour arrêter. Chaque reprise risque ainsi de vous fragiliser un peu plus. Il serait peut être intéressant de trouver d'autres méthodes pour prendre soin de vous durant des périodes de vie difficiles : beaucoup de personnes pratiquent du sport pour se détendre par exemple.

Il existe par ailleurs des CJC, Consultations Jeunes Consommateurs, qui accueillent les jeunes entre 12 et 25 ans en diificultés avec la gestion de leurs consommations. Des professionnels spécialisés en addictologie, tels que des médecins, des psychologues ou des infirmières peuvent vous soutenir et vous donner des conseils si vous le souhaitez. Vous pourrez trouver des adresses près de chez vous, en suivant le lien ci-dessous.

Nous vous joignons également le guide d'aide à l'arrêt du cannabis, où vous pourrez y trouver des informations complémentaires.

Pour un échange plus direct et plus personnalisé à ce sujet n'hésitez pas à appeler un de nos conseillers qui prendra le temps de discuter avec vous et vous donner quelques conseils. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuite) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Qu'est ce qu'une CJC ?

Autres liens :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service