© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Rechute en période de sevrage du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 04/01/2020 08:41

> Bonjour,
> Après 31 jours d'arrêt j'ai fumé un joint avec des amis le soir du réveillon en étant alcolisè je me rassurais en me disant que c'est juste pour l'occasion et j'ai fini par prendre le joint.
> Je n'ai plus retoucher à ça depuis et à part un peu de déprime lié à la culpabilité je ne ressens pas réellement de manque par contre le soir c'est repartis pour des cauchemars et des sueurs nocturnes je me suis réveillé ce matin avec un léger mal de tête.
> Je voulais savoir si cette mini rechute a annulé tout ce que j'ai accomplis jusqu'ici à savoir les acquis psychologiques (mémoire , concentration etc) et si ça relance certains symptômes indésirables du sevrage ?
>
> Merci d'avance pour vos réponses de mon côté je reste motivé pour un autre mois sans cannabis

---

Mise en ligne le 07/01/2020

Bonjour,

Nous ne pouvons pas vous dire si vous revenez au point de départ après avoir interrompu votre sevrage de 31 jours. Vous nous décrivez cependant des sueurs nocturnes et des cauchemars. Nous pensons que votre sevrage n'était pas fini et se poursuit. Durant le temps du sevrage les rêves ou cauchemars peuvent être plus présent que d'habitude. Il est possible que votre consommation ait relancé les symptômes de sevrage, mais cela ne signifie pas qu'il faille tout recommencer du début.

Ne vous découragez pas. Une consommation après une période n'est pas une fatalité et cela est courant d'arriver à une abstinence ou modération en plusieurs étapes.

Si cela vous intéressait, sachez qu'il existe des centres de soins en addictologie qui proposent des consultations individuelles et gratuites de médecins, psychologues et travailleurs sociaux aux personnes confrontées à une addiction. Cela pourrait vous permettre de trouver un soutien dans votre démarche d'arrêt. Les Points Accueils Ecoute Jeunes (PAEJ) et Maison des adolescents proposent également des consultations gratuites et individuelles de psychologues et travailleurs sociaux aux jeunes jusque 25 ans.

Vous pourrez trouver ces adresses en contactant nos écoutants au 0800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit. Nous sommes également joignables par chat de 14h à minuit, 7j/7j.

Le service « Fil Santé Jeunes » dont nous vous mettons le lien ci-dessous propose également une écoute ou des orientations vers des PAEJ ou Maison des adolescents.

Nous vous souhaitons bonne continuation,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fil Santé Jeunes