© Drogues Info Service - 15 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage et craquage

Par Profil supprimé Postée le 24/02/2020 08:28

> Bonjour, Alors voilà cela faisait 22jours que je n'avais pas touché à un joint. J'avais jusqu'à présent toujours réussi à résister en soirée. Mais à la dernière, j'ai craqué et tirer quelque lattes (4-5) qui m'ont fait comprendre que je ne voulais véritablement plus de ça pour moi. J'étais légèrement défoncé (sensation de torpeur et légère sensation de dissociation avec la réalité). Je me sens énormément coupable depuis d'avoir craqué après avoir tenu si longtemps. Voilà ma question : mon sevrage cannabique doit-il reprendre depuis le début ? (je ne ressens pas l'envie de refumer cela m'a vraiment dégouté et contrairement à avant je n'ai aucune difficulté à m'endormir). Si je me pose cette question c'est que j'ai une application qui chronometres le temps que je passe sans fumer en me disant les bénéfices, et que j' aimerai savoir si je dois la réinitialiser et reprendre ce long processus de 0. Merci de votre réponse et bonne journée :)

Mise en ligne le 27/02/2020

Bonjour,

Nous tenons tout d’abord à vous encourager dans votre démarche d’arrêt du cannabis, qui n’est parfois pas évident. Les symptômes de sevrage peuvent en effet être désagréables et être un vrai frein à l’arrêt.

Nous comprenons que vous puissiez vous sentir coupable, cependant cette reprise de consommation vous a permis de vous rendre compte que vous n’en n’avez plus envie, c’est une motivation supplémentaire finalement qui pourra vous aider à maintenir cet arrêt.

Etant donné que vous avez fumé un peu sur un joint, vous n’êtes pas obligé de réinitialiser votre démarche d’arrêt sur votre application. Vous pouvez continuer et vous attribuer les bénéfices sans vous culpabiliser.

Il existe également un guide d’aide à l’arrêt du cannabis sur notre site, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse. Peut-être y trouverez-vous des éléments qui pourront également vous aider. N’hésitez pas également à vous rendre en CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) pour y rencontrer des professionnels, à l’adresse que nous vous avions donnée précédemment.

Enfin, vous pouvez aussi nous recontacter pour en parler davantage avec un de nos écoutants si vous le souhaitez, par exemple pour trouver un soutien dans cette période difficile de l'arrêt. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis