

## MINI RECHUTE NON VOLONTAIRE, AIDEZ MOI

---

Par **KOPP311** Posté le 22/05/2020 à 02h56

Bonjour,

J'ai stopper ma consommation de cannabis ce Lundi a 3:00 du matin (heure ou j'ai écrasé mon dernier joint) en jurant de ne plus toucher à ça.

Cela fait 5 jours maintenant, je tiens le coup malgré les symptômes de manque. Cependant, ce soir, je fumais une roulé et il y avait un joint à côté (je n'ai pas fait gaffe) et j'ai tiré une seule barre dessus avant de le jeter illico en sentant le goût !

Je vient de passer 5 jours horrible avec des symptômes, mon sevrage repart-il de zéro ??? Étant donné que mon corps a reçu une (mini, certes) dose de THC ?? Dites moi que non, je pensais avoir passé le plus dur après cette première semaine, j'espère vraiment pas repartir de zéro...surtout que pour le coup ce n'était vraiment pas volontaire. Je suis dépité.

Merci pour vos réponses...

### 3 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 26/05/2020 à 12h05

Bonjour Kopp311,

Bien sûr que non votre sevrage ne repart pas à zéro !

Au contraire votre réaction de rejet immédiate montre que vous êtes en plein dedans et bien décidé à tenir le coup.

Maintenant on peut questionner la présence de ce joint à côté d'une roulée. Est-ce que quelqu'un continue à consommer du cannabis à côté de vous alors que vous êtes en train d'essayer d'arrêter ? Est-ce que cela fait partie d'un stock que vous auriez à portée de main ? Est-ce que c'est parce que vous étiez avec des amis consommateurs ?

L'arrêt requiert dans les premiers mois une certaine vigilance par rapport aux situations à risque.

Le Modérateur.

---

**KOPP311** - 26/05/2020 à 14h11

Bonjour !

9ème jour d'arrêt. Je tiens toujours bon. Merci pour votre réponse rassurante.

Non, j'ai donné toute la consommation qu'il me restait à un ami (pochons, grinder, feuilles slim...) et je n'ai pas vidé mon cendrier. Et un soir, avant l'arrêt, j'ai du fumer un joint dans le finir. Et ce soir là, j'avais posé ma roulée sur le cendrier, sans voir qu'il y avait un joint non terminé dedans. Et quand la roulée est tombée dans le cendrier j'ai pris le joint au lieu de la roulée. Ça peut paraître bête mais c'est réellement ce qu'il s'est passé !

Je reste vigilant, mon meilleur ami fume, et dès lors qu'on se voit, je lui ai dit de ne pas s'empêcher de fumer à condition qu'il reste à distance. Et je ne me sent même pas tenté. Même si l'arrêt est pas facile (Je me sent quand même beaucoup mieux que les 5 premiers jours) je ne me sent pas tenter. Car quand je vois la semaine que je vient de passer, avec tout ces symptômes de manques, ça m'a conforté dans l'idée de pas recommencer, ça m'a bousillé l'organisme (appétit, horloge biologique, procrastination....)

Bonne journée à vous et merci pour votre réponse

---

**Calice21** - 28/05/2020 à 00h31

Bonjour à toi pour ma part je ne suis pas dépendante au cannabis n'aimant pas ça.

Mais c'est super félicitation à toi 9 jours c'est top. Nous n'avons pas la même dépendance mais je pense qu'il est bon de se soutenir.

Bon courage à toi. 😊

---