

Vos questions / nos réponses

## Mini rechute cannabis, petite question

Par [Profil supprimé](#) Postée le 22/05/2020 00:50

Bonjour, Je fumais 2 à 3 joints / jours pour dormir depuis 2 ans (insomniaque). Ma consommation s'est accélérée pendant le confinement et ce Lundi 18 Mai à 3H00 j'ai écrasé mon dernier joint en jurant de ne plus toucher à ceci. Cependant, ce soir, à mon 5ème jour d'arrêt, j'ai tiré une seule barre sur un joint, sans faire exprès ! Je fumais une roulé qui était posé à côté d'un joint qui était dans mon cendrier, et j'ai bien évidemment jeté le joint illico une fois que j'ai eu le goût de la beuh dans la bouche ! Mais par contre je viens de passer 5j horrible avec tous les symptômes de manque, mon sevrage repart-il de zéro ?? Vu que du THC est re-entré dans mon organisme ? Je vient de subir 5 jours horrible et j'espère que cette petite « taffe » ne m'a pas annulé tout mes efforts depuis Lundi...je suis dépité et plein de culpabilité car je n'ai pas fait exprès, et j'ai peur que ça me re-rendent accro il y a 5 jours en arrière !

---

**Mise en ligne le 24/05/2020**

Bonjour,

Nous comprenons bien vos inquiétudes.

Il faut un certain temps pour que l'organisme puisse se « débarrasser » du THC dans le cadre d'un sevrage.

Vous trouverez un lien en fin de message vous indiquant les durées de positivité des principales drogues (urinaire, salivaire, sanguin).

En effet, en 5 jours, il est peu probable que le THC ait été complètement évacué de votre organisme car vous étiez consommateur régulier.

Concernant le syndrome de sevrage, c'est à dire un ensemble de symptômes désagréables en lien avec un arrêt, celui-ci est très variable et peut s'étendre de une à quatre semaines selon les individus.

Nous vous transmettons notre fiche produit sur le cannabis, le syndrome de sevrage y est explicité à la rubrique « dépendance ».

Donc, vos efforts n'ont pas servi à rien et vous ne repartez pas de zéro. Le risque de reconsommer dans cette période étant plutôt de relancer une addiction et l'envie de consommer à nouveau.

Les difficultés liées au sevrage du cannabis sont bien connues et bien accompagnées par les professionnels du domaine de l'addictologie.

Si vous le souhaitez, vous pouvez être accompagné et soutenu dans le cadre d'une Consultation Jeune Consommateur (CJC).

Les professionnels qui y exercent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) peuvent vous accueillir de manière gratuite et confidentielle dans un cadre non-jugant, et vous apporter une aide individualisée.

Nous vous joignons des coordonnées de CJC en fin de message. N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour faire un premier point si nécessaire.

Avec tous nos encouragements pour mener à bien votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structure**

---

### **[CSAPA Maurice Dide](#)**

Place Lange  
Hopital la Grave  
**31059 TOULOUSE**

**Tél : 05 61 77 80 82**

**Secrétariat :** Du lundi au jeudi de 9h30 à 13h30 et de 14h à 16h30. Le vendredi de 9h30 à 12h

**Accueil du public :** Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h

**Substitution :** Dispensation du lundi au jeudi de 9h30 à 13h30 et le vendredi de 9h30 à 11h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**[Association Addictions France 31 - CSAPA](#)**

21 boulevard Silvio Trentin  
**31200 TOULOUSE**

**Tél :** 05 61 62 14 26

**Accueil du public :** Lundi et Jeudi : 09h-13h/14h-18h, les Mardis et Vendredis jusqu'à 19h Mercredi : 09h-13h Permanence sans rendez-vous les mardis de 11h à 13h

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA ARPADE**

3 bis rue Berthelot  
**31500 TOULOUSE**

**Tél :** 05 61 61 80 80

**Site web :** [www.arpade.org](http://www.arpade.org)

**Accueil du public :** Lundi 14h/19h, Mardi et Mercredi 9h30/13h 14h/18h, Jeudi 9h30/13h 14h/19h, Vendredi 9h30/13h 14h/17h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations possible en milieu scolaire sur demande et sur le Point Ecoute Jeune (rue de Cugnaux)

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Point Ecoute Prévention ARPADE**

39 bis rue de Cugnaux  
**31300 TOULOUSE**

**Tél :** 05 61 42 91 91

**Site web :** [www.arpade.org/point-ecoute/](http://www.arpade.org/point-ecoute/)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi 10h-13h/14h-18h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultation sur rendez-vous, prendre rendez-vous par téléphone ou par mail : [cjc@sas-arpade.org](mailto:cjc@sas-arpade.org)

[Voir la fiche détaillée](#)

### **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs \(CJC\), une aide aux jeunes et à leur entourage](#)

### **Autres liens :**

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Arrêter seul le cannabis](#)

