© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

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 a 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 tirer une seule barre sur un joint, sans faire exprès ! Je fumais une roulé qui étais posé à côté d'un joint qui étais dans mon cendrier, et j'ai bien évidemment jeter 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 tout les symptômes de manques, mon sevrage repart-il de zéro ?? Vue que du THC est re-rentré dans mon organisme ? Je vient de subir 5 jours horrible et j'espère que cette petite « taffe » ne m'a pas annuler tout mes efforts depuis Lundi...je suis dépité et pleins 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 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h
Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h

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

Voir la fiche détaillée

CSAPA ARPADE

3 bis rue Berthelot
31500 TOULOUSE

Tél : 05 61 61 80 80
Site web : www.arpade.org
Accueil du public : Lundi 14h/19h, Mardi et Mercredi 9h/13h 14h/18h, Jeudi 9h/13h 14h/19h, Vendredi 9h/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/
Secrétariat : Mardi au vendredi 14h/18h
Accueil du public : Mardi au vendredi 14h/18h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous, prendre rendez-vous par téléphone ou par mail : 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