© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

J'essaie de quitter, ça fait déjà deux semaines

Par Aristilde Postée le 18/10/2022 15:35

> Pendant plus d'une semaine j'essaie d'arrêter, pour y arriver je loge chez une amie qui ne fume pas et qui ne connaît même pas si j'étais prendre du cannabis, chez lui on faisait du sport ensemble et aller travailler ensemble, mais je suis chez lui pour quelques semaines, et je dois retourner chez moi après, ce qui m'inquiète c'est rechuter en arrivant chez moi, parce que je prends du cannabis seulement dans ma chambre et je peur lui parler!

Mise en ligne le 20/10/2022

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre démarche d'arrêt ! Vous avez réussi à arrêter depuis 2 semaines, c'est une énorme victoire. Vous avez trouvé un moyen de changer d'environnement en allant chez un ami, et c'est une excellente idée.

Nous comprenons votre inquiétude à l'idée de retourner chez vous. Retrouver sa routine peut être difficile, et donner envie de reprendre du cannabis. Vous pouvez réfléchir à comment changer vos habitudes au delà de ces quelques semaines : faire un grand ménage dans votre chambre, modifier la disposition de certains meubles, essayer de trouver de nouvelles occupations (activités créatives, sportives...), ou en essayant de passer le moins de temps possible dans votre chambre. Vous pouvez aussi vous faire un planning pour vos journées (avec du sport par exemple), pour avoir un cadre et éviter la tentation.

Si vous vous sentez à l'aise avec votre ami, vous pouvez vous confier à lui. Cela vous permettrait de vous sentir moins seul face au cannabis.

N'hésitez pas à nous recontacter.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.