

## RECHUTE

---

Par max439 Postée le 16/03/2023 01:19

bonjour j'en suis à mon 14 jour sans fumé consommation quotidienne 12 ans et plus je veut savoir si il y a des cas de rechute (une fois) et ou plus est ce que le sevrage recommence de nouveau car je suis sûr que mon sevrage n'est probablement pas terminée à 100%

---

### Mise en ligne le 16/03/2023

Bonjour,

Nous saluons votre démarche qui vise à vous libérer d'une dépendance que nous devinons être devenue problématique dans votre vie. La période de sevrage peut se révéler difficile tant les symptômes tant physiques que psychiques sont parfois envahissants.

Il est important de savoir que ces symptômes sont variables d'une personne à l'autre tant dans l'intensité que dans la durée. Ils peuvent se manifester sur une période d'une à 4 semaines. Vous décrivez une consommation passée qui était quotidienne et il est observé que plus l'usage était régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et présenter un risque de « rechute ».

Dans le cas d'une reprise de consommation, il n'y a pas de règle tant les attentes du produit et la place qu'il occupe varient d'une personne à l'autre. Aussi, il est possible qu'une reprise de consommation vienne parfois apaiser les symptômes envahissants du sevrage et encourager de nouvelles tentatives d'abstinence mais il est possible qu'elle vienne réanimer les effets attendus et représenter un obstacle vers l'arrêt.

Afin d'être aidé à clarifier votre situation personnelle, être soutenu dans votre démarche et d'atteindre votre objectif, il est possible de vous rapprocher d'une aide auprès de professionnels spécialisés sur la question des dépendances.

Pour cela il existe qu'il existe des dispositifs d'aide dans lesquels ces professionnels proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Il en existe dans tous les départements. Ne disposant d'aucune indication de votre ville de résidence, nous vous joignons le lien ci-dessous « adresses utiles » qui pourrait vous permettre d'effectuer une recherche.

Si vous souhaitez être aidé dans cette orientation, il est également possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 de 8h à 2h ou via le chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Nous vous encourageons dans votre démarche

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service