© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

J’ai rechuter

Par Dousa Postée le 23/04/2023 01:55

> Ça fait un mois que j’ai arrêter de fumer mais j’ai retrouver un mini joint de cannabis que ma mere à glisser dans ma chambre et comme j’ai mal aux dents et que ma mère me fait la misère j’ai céder je l’ai rouler et fumer pour son plus grand bonheur pfff… je suis en état de culpabilité bien sur demain je ne compte pas refumer moi qui fumer quotidiennement pendant 9 ans des le matin et toute la journée et soirée le joint aussi petit soit il ma fait un grand effet je suis vraiment défoncer et ma peur est que mon sevrage qui a était douloureux mentalement et physiquement, recommence j’ai vraiment peur de re souffrir comme jai soufert les 2 premières semaines, envie de pleurer toute les 2 minute douleurs au dos, sueurs excessives, mal de têtes intenses, mal au bras et j’en passe svp rassurez moi en me disant que ça ne se reproduira pas à cause d’un malheureux joint rouler et fumer un soir après 1 mois d’abstinence et les symptômes du sevrages qui avait déjà bien disparu… svp si cela vas me re provoquer des symptômes je l’accepte je souhaite juste le savoir

---

Mise en ligne le 25/04/2023

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude face à cet épisode de consommation ponctuel après un sevrage que vous nous décrivez comme difficile.

En général, les symptômes liés au syndrome de sevrage peuvent s'étendre d'une à quatre semaines selon les individus et sont variables en durée et en intensité, ils ne sont pas tous systématiques. Pour plus d'information sur le syndrome de sevrage, nous vous joignons en fin de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis. Vous pouvez notamment consulter la rubrique "dépendance".

A priori, vous ne devriez pas ressentir de symptômes avec autant d'intensité si la consommation est restée ponctuelle mais il nous est difficile d'être totalement affirmatif, les effets pouvant être très variables d'un individu à l'autre.

Si toutefois ces effets indésirables se reproduisaient ou si vous souhaitez une aide pour consolider votre arrêt de consommation, il vous est possible de vous tourner vers une aide extérieure. Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) peuvent vous aider

dans ce sens si vous le souhaitez. L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Nous vous communiquons également en bas de réponse des coordonnées de CJC dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 02h du matin, ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14h à Minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Association Drogues et Société : CSAPA Epice

42, rue Saint-Simon
94000 CRETEIL

Tél : 01 48 99 22 14
Site web : www.drogues-et-societe.com/
Accueil du public : Accueil inconditionnel et sans rendez-vous le matin de 9h à 12h45 Accueil sur rendez-vous les mardi, jeudi et vendredi de 14h30 à 17h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Orientation des jeunes consommateurs vers le Centre IAP (Informer-Accompagner-Prévenir) à côté du Csapa
Substitution : Centre de délivrance de traitement de substitution aux horaires du Csapa pour les personnes suivies au centre.

Voir la fiche détaillée

CSAPA Liberté-Unité d'Ivry sur Seine au Centre Municipal de Santé

64, avenue Georges Gosnat
94200 IVRY SUR SEINE

Tél : 01 80 51 86 81
Site web : www.gh-paulguiraud.fr
Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h45 à 12h - Mercredi de 8h45 à 11h - Un samedi sur deux de 9h à 12h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous: lundi-mardi-mercredi de 14h à 17h
Substitution : Initiation-suivi et prescription de traitement de substitution aux opiacés, délivrance sur place pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis