© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Quand re fumer de manière récréativeoccasionnelle après arrêt d’une consommation intensive?

Par Anto-2001 Postée le 12/07/2023 14:57

> Bonjour à vous J’ai 22ans et j’ai été fumeur de cannabis pendant 7ans (depuis mes 15ans à peu près), consommation régulière avec environ 4 joints en moyenne par jour (matin midi et soir) Cela fait 1 mois que j’ai rompu avec le cannabis, c’était très difficile étant quelqu’un très anxieux de base, les symptômes de sevrage ont donc été : maux de ventre, maux dans les poumons (comme si ils se contractaient quand j’avais de grosses envies, quand je fumais une cigarette j’avais l’impression de ne rien fumer et bien sur grosse anxiété, et même parfois lors de sorties avec des amis je me sentais pas super quand j’avais des envies de fumer : comme si je n’arrivais pas a profiter pleinement du moment Mais j’ai voulu surtout arrêter pour mon permis, ma future vie professionnelle et surtout pour profiter un maximum de mes proches ! Bref cela fait donc 1 mois que j’ai rompu avec le cannabis, je constate des améliorations !!! Partant en vacances dans le sud dans 1 semaine, une question est venue me tarauder l’esprit, pourquoi pas en prendre un petit peu avec moi pour me poser le soir sur la plage bien sur sans fumer en journée, juste le soir car c’est les vacances ! Le truc c’est que j’ai peur de retomber dedans et tout recommencer à 0… le truc c’est que je ne sais pas si mon corps s’est complètement détaché du cannabis et qu’il est prêt à encaisser 2 semaines tous les soirs à re fumer… ce qui en soit serait complètement différent de mon ex consommation qui se réduisait à fumer dès le matin puis le midi puis enfin le soir. Je n’ai pas envie de reprendre tout a 0, juste envie de « chill » le soir car je serai en vacances et à mon retour de vacances bien sûr je suis convaincu et je suis même persuadé de ne pas recommencer cette mauvaise habitude de mon ex consommation (donc arrêt total après ces vacances, dans le sens où si j’en prends avec moi c’est juste pour les vacances). Je voudrai juste savoir si ces 2 semaines à fumer occasionnellement me feront tout recommencer ou gâcheront tous mes efforts durant ce mois d’arrêt Merci d’avance de votre réponse :) À très bientôt Antho

---

Mise en ligne le 18/07/2023

Bonjour

Nous ne pouvons pas prévoir vos réactions pendant et après vos vacances concernant le cannabis mais nous pouvons vous donner quelques informations pour vous permettre de mieux comprendre ce qui se joue.

Lors de l'arrêt des consommations des symptômes peuvent se manifester tels que des troubles du sommeil, de la fatigue et nervosité ou des troubles digestifs. Ces symptômes sont liés à l'arrêt et peuvent durer environ un mois.

En dehors des symptômes à l'arrêt, il peut y avoir votre rapport au produit, cette sorte de "dépendance psychologique" qui maintient l'envie de consommer pour atteindre certains états ou répondre à certaines situations.

Dans votre situation, nous supposons que vous avez passé le cap de l'arrêt et surmonté les symptômes qui se manifestaient.

Votre projection à passer les vacances à fumer tous les jours montre qu'une certaine dépendance serait toujours présente. Vous semblez en effet accorder une certaine place au cannabis dans votre vie, même si vous souhaitez réduire cette place et la rendre ponctuelle pour des moments de détente.

Consommer tous les jours maintient une consommation régulière et pourrait notamment remettre en question votre permis de conduire ou risque d'être dépisté positif au volant durant un certain temps, même après l'arrêt des consommations.

Il se peut que vos reprises de consommations cet été restent contrôlées et limitées à vos vacances comme vous l'avez prévu. Mais il est possible aussi que cela vous fragilise pour la suite, car une dépendance peut rester présente.

Peut-être pourriez-vous tenter l'exercice de ne pas en prendre tous les jours et d'observer comment vous vivez les jours de repos sans consommer de drogue ou d'alcool. Vous pourrez faire l'expérience de vivre des moments de détente sans dépendre d'un produit qui agit sur le cerveau et vos perceptions.

Si vous souhaitez parler de vos consommations plus en détails et même durant vos congés, vous pouvez nous joindre directement par téléphone au 0800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit. Nous répondons également par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Bien cordialement.