© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Envie contente de refumer

Par Hubze Postée le 30/04/2025 16:26

> Bonjour Voilà plus d un mois et demi que j'ai arrêté de fumer du cannabis (gros consommateur 2,5gr/jour). Sachant que je ne fume pas de cigarettes et que les deux mois avant mon arrêt je ne fumais plus que 1 joint le soir et je mettais des patchs la journée. J' ai continué les patchs pendant deux semaines après l arrêt complet et tout allait très bien. Mais voilà que depuis deux jours j' ai un terrible envie de refumer des joints. Sachant aussi que ma compagne consomme toujours et ne fait aucun effort pour m'aider.(Roule devant moi, rentre en sentant très fort l' herbe et me demande d aller lui en chercher). Je n' ai toujours pas craqué mais ça devient de plus en plus difficile. Que puis je faire ? Dans l' attente de votre réponse veuillez agréer Madame. Monsieur l' expression de mes salutations distinguées.

Mise en ligne le 02/05/2025

Bonjour,

Nous saluons le courage et la motivation dont vous faites preuve dans cet arrêt que vous avez entrepris depuis 1 mois et demi.

Nous entendons bien que l'envie de consommer est revenue et que vous ne vous sentez pas soutenu dans la mesure où votre compagne continue à consommer.

Il pourrait être utile pour vous d'ouvrir le dialogue avec elle de manière à ce que vous puissiez trouver une façon de fonctionner face au cannabis qui vous conviendra à tous les 2. Cela peut être par exemple de lui demander de fumer à l'extérieur, d'éviter de laisser en évidence le produit ou le matériel pour fabriquer les joints. Vous pouvez aussi être ferme et clair sur vos propres limites et lui demander de gérer elle-même sa consommation et ses achats de produit.

Nous entendons que le cannabis est actuellement une préoccupation majeure pour vous et c'est normal dans cette période délicate qu'est le sevrage. Néanmoins nous vous invitons à prendre soin de vous au travers d'activités qui vous font plaisir, seul ou avec votre compagne. Cela pourra peut-être vous détourner de l'envie de consommer.

Pour vous aider dans la consolidation de votre sevrage, nous vous glissons notre petit "guide à l'arrêt du cannabis" que vous pourrez télécharger et qui vous permettra de réfléchir sur votre motivation et vos objectifs.

Nos forums de discussions peuvent aussi vous permettre d'échanger avec des personnes vivant des situations similaires à la vôtre. Nous vous glissons à cet effet un lien vers notre site internet à partir duquel vous pourrez consulter les échanges existants et/ou créer votre propre fil de discussion.

Lors de notre précédent échange, nous vous avions indiqué les coordonnées d'un centre de soins dans votre ville (CSAPA). N'hésitez pas à le (re)contacter si besoin. Si ce lieu ne vous convient pas, nous vous joignons 3 adresses supplémentaires au plus proche de votre domicile.

Quand l'envie de fumer est forte et que vous ne souhaitez pas y succomber, sachez que vous pouvez nous joindre tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement,

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

---

Centre CSAPA Boris Vian

10 rue Colbert
59000 LILLE

Tél : 03 20 15 85 35
Site web : www.epsm-al.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 9h30 à 13h et de 15h30 à 19h
Substitution : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 8h à 12h30 et de 13h30 à 14h30, le jeudi 8h à 12h30. Tel : 03 28 07 26 80
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes usagers et familles du Centre Vernon Sullivan (juste à côté de Boris Vian) joignable au 03 20 31 28 89, du lundi au vendredi.

Voir la fiche détaillée

CSAPA CHU-Le Pari

57, boulevard de Metz
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46
Site web : www.lepari.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30
Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8h et 8h30 et de prévoir sa matinée). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous
Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h
Service mobile : SAAM: service d'accompagnement addicto mobile. Sur le territoire des Weppes. Prendre contact avec un professionnel médico-social du secteur pour bénéficier d'un accompagnement chez une structure partenaire ou à domicile.

Voir la fiche détaillée

CSAPA Le Relais

40, rue Saint-Antoine
59100 ROUBAIX

Tél : 03 28 33 91 40
Site web : www.lasauvegardedunord.fr/etablissements/le-relais-csapa/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30, jeudi après-midi 16h à 17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Possible toute la semaine mais le mercredi est privilégié et réservé à l'accueil des 12-25 ans
Substitution : Distribution le matin de 9h30 à 12h au 40 bis rue St Antoine le lundi, mardi, jeudi et vendredi
Service mobile : Permanence à la Maison des Femmes de Roubaix à la demande.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis

Autres liens :

- Forums Drogues info service