© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Cannabis: question sur la fréquence de consommation

Par Profil supprimé Posté le 11/08/2014 à 06h47

Bonjour à tous. Désolé si je suis hors sujet ici par ma question mais je ne savais où demander ça, sur le net je ne trouve que des forums de culture ou de "fausse médecine".
J'ai fumé 1an et 2mois le cannabis de manière assez raisonnée (globalement 1 joint par soir) avant d'abuser plutôt sur la fin, ce qui m'a fait avoir un certain regard sur ma vie. Après une prise de conscience j'ai décidé d'arrêter assez brutalement. J'ai tenu mon arrêt, cependant j'ai eu quelques difficultés pendant les 4 jours suivant l'arrêt (nausées, étourdissements, rythme cardiaque accélérè). Cela par périodes dans la journée, et tout de même léger (je connais des gens pour qui c'était bien pire, et comme vous le voyez ce fut court).

Malgré tout, le cannabis est un petit plaisir pour moi, et même si c'est difficile à admettre pour certains il m'aide à faire face aux aléas de la vie (anxiété auquelle je suis souvent confronté, modulation du sommeil, petit plaisir dans certains soirs de solitude). Je pense donc être amené à refumer. Cependant j'aimerais ne pas refaire les mêmes erreurs et ne pas en abuser, afin de m'affranchir des petits soucis "physiques" comme ceux de mon arrêt. Ma question est donc: Quelle est selon vous la fréquence à laquelle je pourrais fumer qui limiterait ce risque? 1 jour sur 2? Seulement le week end? Faire des arrêts régulièrement?

Je sais que l'on me répondra que le mieux est que je ne refume plus jamais mais j'ai déjà réfléchi à cette question. Je pense que l'on me dira que je serais forcément amené à augmenter ma consommation etc. Je réponds à cela que je suis quelqu'un de plutôt raisonnable et que le pire qu'il puisse m'arriver soit de refumer chaque soir (ce dont j'ai déjà réussi à me séparer quand il en a été besoin). Le cannabis ne m'a jamais posé de soucis de santé, ni dans mes études que je réussis, ni dans mes relations sociales. Je suis conscient des dangers et je ne laisse pas ma consommation prendre le dessus sur ma vie.

La question que je me pose n'est donc pas un prétexte pour refumer mais bien une interrogation à la quelle j'aimerais vraiment avoir quelques avis. Merci de m'avoir lu et des futures réponses. Je suis sincèrement désolé si j'ai posté au mauvais endroit.

1 réponse

Profil supprimé - 05/09/2014 à 13h22

Bonjour Dagrahn,

Vous avez posté ici il y a quelques temps déjà et depuis peut-être avez vous pris une décision et fait des choix. Ce que je peux vous en dire en tant que modérateur de ces forums c'est qu'on ne peut pas, évidemment,

vous donner un rythme de consommation précis. Ce qui semble le plus sécuritaire c'est vraiment que vous n'en fassiez pas une habitude, un rituel, mais que cela soit plutôt occasionnel, c'est-à-dire à une fréquence inférieure à une fois par semaine. En effet, cela laisse le temps à votre corps d'évacuer à chaque fois le THC et empêche aussi le développement d'un phénomène d'accoutumance.

Si vous êtes décidé à fumer du cannabis, l'une des meilleures stratégies est sans doute de définir le plaisir que vous en attendez et de ne rendre qu'exceptionnel le fait de vous octroyer ce plaisir. C'est une forme de contrôle qui peut vous assurer aussi de ne pas tomber dans la routine, d'optimiser le plaisir que vous pourrez en tirer.

A côté de effets que vous cherchez à éviter et du plaisir que vous voulez en tirer, n'oubliez pas que la consommation du cannabis est incompatible avec la conduite automobile et que de nombreux contrôles routiers sont effectués chaque année à ce sujet. Ne conduisez pas dans les heures qui suivent votre consommation.

Cordialement,

le modérateur.