© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Rechute

Par Profil supprimé Postée le 06/06/2016 19:53

> Bonsoir,
>
> J'ai 25 ans. Ça fait 10 ans que je consomme du cannabis. J'aI fumé ce soir après 4 mois d'arrêt. Et j'ai kiffé. Ça m'a fait du bien physiquement, je me suis sentie détendue, les muscles relâchés. Ça m'a fait du bien psychiquement, j'ai réussi à faire le vide, à être dans le présent. Je pensait qu'après plusieurs mois d'arrêt j'irais mieux... mais non. 4 mois c'est plus un état de manque alors pourquoi ça m'a fait un bien fou ce joint ? Après ça je vais avoir envie de fumer demain je le sais. Je peux arrêter, je l'ai fait plusieurs mois...mais au prix d'une lutte quotidienne. Est ce que 4 mois c'est pas assez ? Est ce qu'on peut vraiment vivre sans rien consommer ?

Mise en ligne le 10/06/2016

Bonjour,

Nous vous félicitons de votre réflexion sur votre consommation puisqu’elle vous permet de poser des mots sur les effets du cannabis sur vous. Ainsi, vous avez conscience qu’effectivement on ne peut parler d’état de manque lié à une quelconque dépendance physique après 4 mois mais davantage d’une recherche de bien-être physique et psychique, de détente. C’est pourquoi il serait maintenant intéressant de réfléchir aux causes de ces tensions, cela afin de tenter d’y apporter des solutions différentes si tel est votre souhait.

Si vous souhaitez être aidée dans cette réflexion, il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui disposent d’équipes spécialisées (médecins addictologue, psychologues, travailleurs sociaux). Il en existe dans tous les départements et ce sont des consultations anonymes et gratuites dont vous pouvez trouver les coordonnées sur notre site "Drogues info service" à la rubrique "adresses utiles".

Concernant votre question, " *Est ce qu'on peut vraiment vivre sans rien consommer*", elle mériterait peut être un developpement philosophique...mais pour faire simple en restant factuel, disons que la réponse est oui, des millions de personnes vivent sans consommer, cependant comme nous l'avons évoqué dans le premier paragraphe, la réponse est individuelle.

Si vous souhaitez en échanger en direct avec nous, vous pouvez également nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via le site.

Bien cordialement