© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Mini rechute cannabis, questions.

Par Profil supprimé Posté le 16/09/2017 à 09h05

Bonjour, je suis consommateur régulier de cannabis depuis environ 4 ans, 10 joints par jours environ, j'ai 21 ans et cette consommation excessive m'empêche d'avoir des relations sociales normales et de réussir dans mes études, cela fait 3 ans que j'échoue à chaque rentrée scolaire préférant passer mes journées à fumer chez moi seul devant la television..
J'ai décidé d'arrêter il y a maintenant 10 jours ma consommation, avec un sevrage sec, je me suis arrêté d'un coup. Cependant, hier j'ai craqué et j'ai fumé un joint car les sensations psychologiques (tristesse, sensation de vide extrême) devenaient compliquées a gérer. Mais voilà j'ai l'impression que du coup ces 10 jours d'arrêt ne m'ont servis à rien, j'ai peur de recommencer tout à zéro et de redevoir passer les mêmes 10 jours horribles pour arriver au même résultat.
Alors je voulais juste savoir si le fait d'avoir fais une mini rechute a bousillé ma période d'arrêt ? Si je vais devoir recommencer tout à zéro ?
Si le fait de fumer un joint apres 10 jours m'enlève toute la désintoxication qui avait commencé dans mon cerveau et mon corps ?

Merci de vos réponses.

3 réponses

Profil supprimé - 18/09/2017 à 11h22

Salut TXTHY, j'ai également posté il y a peu un sujet étrangement similaire au tient !
Je voulais savoir si le fait de reconsommer après un début de sevrage peut mener à recommencer le sevrage de zéro donc sur ce point, je n'ai pas de conseil à te donner.
J'ai fumé pendant autant de temps que toi mais deux fois moins de joins par jours (Après, j'y allait franco sur le chargement de beuh).

Je peut néanmoins t'aider sur différentes "techniques" qui m'ont permis de réduire le manque. (Sans pour autant le réduire à zéro bien sûr mais pour l’atténuer énormément).
Les voici les voilà :

- Ta motivation (le plus important), pourquoi tu veux arrêter, es-tu sûr de vraiment vouloir le faire ?

- Change ton style de vie (essaie de t'occuper à ta manière et de laisser le moins de temps possible à l'ennuie qui te donne de grosses envies de consommer), tu dois installer de nouveaux rituels dans ta vie, c'est pas toujours évident.

- Fait du sport, pour ma part je me suis inscrit dans une salle de musculation, l'effort physique permet de relâcher une énorme pression et les heures qui suivent l'exercice me procurent une énorme sensation de détente et de bien-être sans envie de fumer.

- Fait des séances ou tu te concentres sur ta respirations en inspirant profondément de grosses bouffés d'air, en gardant un max de temps dans tes poumons puis en expirant lentement, tout ceci plusieurs fois. (Pas mal de sites peuvent t'apprendre à le faire correctement pour un maximum d'effets relaxants.) A appliquer de préférence quand tu as de grosses envies de fumer.

- Quand tu combat les effets du sevrage, prend conscience que ce n'est pas toi que tu combat, mais le démon qui s'est introduit dans ton corps et qui attend sa dose pour pouvoir prospérer et te hanter tant que tu l'alimenteras. Une fois qu'il sera mort, il ne te posera plus aucun problème. La sensation de manque intense ne durera que quelques semaines tout au plus (1 à 8 selon les cas), en regardant les retours des personnes ayant réussit à arrêter et affirmant être beaucoup mieux dans leurs peau, ça motive !

- Achète toi une cigarette électronique avec ou sans nicotine selon tes envies/objectifs.

-Évite les endroits et fréquentations qui te rappelles la fumette (Pas au point de changer d'amis, je trouve ça ridicule mais du moins pendant les premières semaines ou le manque sera à son apogée.) Attention à ceux qui t'influenceront pour retirer sur un join, peut être que c'est mieux de couper les liens avec ceux là si après une petite conversation ils n'arrivent pas à comprendre ton choix d'arrêt. (Et si c'est des glandus à te dire "allez poto, fumes ça fait que du bien sur la santée", ils ne sont sans doute pas au courant que des études plus ou moins récentes ont prouvé que la combustion du cannabis avec un tonk produisaient 5 à 10 fois plus de goudrons qu'une simple cigarette, c'est donc cancérigène.)

-Les conseillers de drogues info service peuvent t'aider et te suivre dans ton arrêt, n'hésite pas à directement les appeler.

- Et ma petite recette "miracle", du e-liquide pour la cigarette électronique concentré au CBD (Cannabidiol, c'est un composant du cannabis sans effet psychotrope, c'est à dire qu'il ne défonce pas, il a juste les effets relaxants et apaisant du cannabis sans pour autant te démotiver ou créer une dépendance !) Certes, les études sur ce produit ne sont pas encore approfondies mais ça semble être un bon remède sans danger pour ton organisme. Tu peux en commander sur cdiscount. Ca fonctionne particulièrement bien sur moi mais j'ai déjà vus des commentaires qui disaient que ça ne faisait rien ! (Prendre du CBD après un join ou si on se sent déjà bien dans sa peau de base risque de ne faire aucun ou peu d' effet).
Le flacon 50mg de CBD pour 10ml d'e-liquide n'est pas assez concentré à mon gout, personnellement j'utilise du 500mg de CBD pour 30ml d'e-liquide soit 166mg de CBD pour 10ml d'e-liquide, ça me détend et me coupe toute envie de tirer sur un join au bout d'une dizaines de lattes sur ma e-cig et plus aucun soucis pour trouver le sommeil !
Cependant pour un maximum d'effets tu dois avoir un matériel approprié c'et à dire une e-cig avec puissance (en Watt) ainsi que température ajustable. La configuration optimales pour vaporisé cet e-liquide est : 20 à 30W et une température à 170 - 180° de chauffe.
Ce liquide présente une tolérance modérée, à en consommer trop tu ne ressentiras plus les effets, je conseils d'avoir deux clearomiseurs pour pouvoir alterner l'e-lequide au CBD avec l'e-liquide traditionnel.

ATTENTION: Toutes ces méthodes pour réduire l'envie de fumer un join pendant une période de sevrage peuvent ne pas correspondre à tout les anciens usages de cannabis ! A toi de trouver les méthodes qui te seront le plus utile. Pour ma part, toutes ces méthodes ont fonctionné sur moi à différent degrés !

En espérant t'avoir aidé !

Moderateur - 21/09/2017 à 13h53

Bonjour TXTHY,

En fumant un joint après une période d'abstinence vous ne pouvez pas dire que vous rechutez. Il est trop tôt pour le dire. Vous rechuterez effectivement si vous recommencez, si vous reprenez vos habitudes.

Pour l'instant vous avez juste reconsommé. Cela créée, c'est sûr, un certain découragement quand on a fait des efforts pour ne plus en prendre et ce découragement peut précipiter des pensées négatives comme "c'est foutu" ou "puisque j'ai fumé c'est que j'y arrive pas et autant continuer plutôt que souffrir dans l'arrêt".

Mais si vous tenez votre décision d'arrêter et que vous gardez votre motivation en fait vous ne rechuterez pas vraiment.

Et quand bien même vous rechuteriez vous ne repartirez pas de zéro lorsque vous arrêterez de nouveau. En effet, vous engrangez de l'expérience. Vous pouvez par exemple analyser pourquoi, à quel moment, avec qui vous avez recommencé à consommer. Cela vous permet, la prochaine fois que vous arrêtez, d'être plus vigilant sur les facteurs déclencheurs et aussi de mettre en place des stratégies pour lutter contre eux. Vous savez aussi que vous pouvez rechuter mais rien ne vous empêche alors de décider par anticipation ce que vous ferez si cela arrive de nouveau (qui irez-vous voir ? à qui en parlerez-vous ?). Ce genre de réflexion permet de raccourcir la phase de "rechute".

Les professionnels considèrent que la rechute est une étape vers l'abstinence. Elle est très fréquente et elle est simplement une péripétie nécessaire, où l'usager apprend à se connaître. Car il est rare de savoir comment on réagit à différentes situations avant de les avoir vécues. Une rechute peut donc être l'occasion d'en apprendre plus sur soi et c'est précisément ce qui fait que la prochaine tentative d'arrêt ne repartira pas de zéro par rapport à la précédente.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/11/2017 à 21h19

Bonjour ,

J'aurais besoin de vos avis et conseils.
Voici ma situation J'ai 23 ans je fumait des joints depuis que j'ai 14 ans et 3 à 6 joint par jours voir + depuis 7 ans matin midi et soir (Mon compagnon est un gros fumeur) . Depuis début septembre j'ai complètement arrêter de fumer d'un seul coup ,je me suis retrouvé sans rien pendant 1 jour et je me suis dit "t'en cas faire je suis resté sans fumer 24h je peux donc bien me passer de fumer tour court "et puis la 2eme chose qui m'a motivé c'est que j'ai bien envie de mettre toute les chances de mon côté pour concevoir un bébé . Chose faites les 3 semaines qui ont suivi on été extrêmement dur sachant que mon copain a continué sa fumette , je suis passé par un sevrage très désagréable : nausées le matin , terreurs nocturnes cauchemars,insomnies,irritabilité une fois le sevrage passé j'ai été trop fière d'y être arrivé (surtout quand quelqun fume a côté de vous!) Donc ça fait 3 mois que je ne fume plus sauf que j'ai été tenté par l'odeur il m'arrive de temps en temps de faire quelques lattes sur le joint de mon copain (comme une sorte de petite récompense) ça peut être 1 fois tout les 15 jours 1 fois par semaine 2 fois par semaine enfin quand l'envie me prend quoi... les mauvaises habitudes je ne les ai plus... Mais ce sont ces quelques lattes de temps qui me font culpabiliser (meme si je sais tres bien que je ne my remettrait pas comme avant)
Vous en pensez quoi ?

Bien à vous ,

ALISON.