© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Quels risques de rechute consommation exceptionnelle après début de sevrage ?

Par Profil supprimé Posté le 17/09/2017 à 13h01

Bonjour, voici mon cas :
Cela fait aujourd'hui 3 semaines que j'ai totalement arrêté le tabac et 4 semaines pour le cannabis (beuh).
Pendant 5 ans je fumais en moyenne 2 paquets cigarettes par semaines (16 - 21 ans) puis pendant 3 ans en moyenne 3 à 5 joints par jour (21 -24 ans) et plus trop de cigarettes ou très rarement. (Mes joints étaient mélangés avec du tabac).
Que ce soit pour la clope ou le joint, l'augmentation de la consommation a était progressive.

Puis, un jour j'ai décidais de tout arrêter, joints comme cigarettes. Vraiment marre d'être dépendant, d'avoir perdus ma motivation, ma sociabilité, mon plaisir de la vie sans substances, mon argent etc...
J'étais vraiment motivé, mais il m'aura fallut 6 mois pour y parvenir..
A chaque fois j'était persuadé de pouvoir arrêter à la fin de ma conso mais je craqué tout le temps (en général au bout de 5 à 30 heures.
J'ai aussi essayé de limiter ma consommation mais c'était pour moi impossible, bien plus dur que d’arrêter d'un coup.
La consommation du joint m'aidé à combler un certain mal être à cause de problèmes financier majeurs mélangé à d'autres soucis. Suite aux tentatives d'arrets, la confrontation a la réalité était à chaque fois très brutale.

Il y a 4 semaines j'ai donc arrêté dans un premier temps le joint en compensant le manque avec la clope. (Plus d'un paquet par jour ce que j'avais très rarement fait avant de commencer mon sevrage).
Le manque de THC se faisant néanmoins ressentir (mal à m'endormir, état de sueur, angoisses, agressivité, irritations, pensées focalisé sur l'envie de fumer un bon joint....) bref, tout les symptômes de manque du cannabis étaient présents).

Une semaine après l’arrêt du joint, je décide d’arrêter également d'un coup la clope.
La première semaine d’abstinence des deux substances fut particulièrement horribles.
J'ai commencé le sport de manière régulière (5h/semaine) et je me suis procuré une cigarette électronique avec un e-liquide comportant du CBD 1000mg pour 30ml sans nicotine (CBD :substances contenue dans le cannabis mais ne comportant aucun effet psychotrope, juste des effets apaisants et relaxants).
Le sport et le CBD ont selon moi énormément contribué à l’arrêt de ces substances malgré quelques jours difficiles (mais la motivation était le plus gros facteur). Aujourd'hui je ressent encore les manques mais ils sont largement atténués.

Je penses avoir exposé suffisamment d’éléments pour pouvoir poser ma question:
Je quitte la France d'ici deux semaine, j'hésite à faire une journée fumette avec mes potes pour leurs dire adieu.
Le fait re-reconsommer abusivement du cannabis pendant une journée peut t'il m'exposé à nouveau au

manque intense ressentit lors de mon début de sevrage ?
Si cela peut accentuer les risques de rechutes je suis prêt à prendre ce risque car une fois partit de France, je suis plus que certain de ne jamais recommencer la fumette ni la clope d'ailleurs.
En revanche, si le fait de re-consommer une journée peut mener à recommencer mon sevrage du début, je ne pense pas prendre un tel risque.
Je précise que je ne bois pas d'alcool, le cannabis étant pour moi le seul moyen de se mettre "une bonne race".

Un grand merci pour votre temps de lecture, de réflexion et de réponse !
Amicalement

2 réponses

Moderateur - 21/09/2017 à 14h04

Bonjour,

La reconsommation abusive de cannabis sur une journée risque de vous laisser des regrets. Si votre souhait est de vous en détacher définitivement cela comprend d'accepter de renoncer volontairement - et dans la joie ! - au fait de vous "mettre une bonne race" comme vous dites.

Si vous pouvez l'éviter c'est vraiment mieux. Une reconsommation de cannabis ou de tabac rend possible la rechute et vous fera repartir en arrière pour les symptômes éprouvés après l'arrêt.

Avoir 4 semaines d'abstinence derrière vous et alors que cela vous a donné du fil à retordre est un bon capital pour la suite, ne le remettez pas en cause.

Cordialement.

Profil supprimé - 24/05/2019 à 12h03

Bonjour Kanille,

je voudrais savoir si t'as refumé depuis .. ça fait presque 3 ans la, et je voudrais savoir si ta méthode est efficace pour arreter la weed (et le tabac) merci