© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Petite rechute cannabis, question.

Par Profil supprimé Postée le 16/09/2017 08:51

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.

Mise en ligne le 18/09/2017

Bonjour,

Vous nous avez adressé plusieurs questions qui comportent toutes, nous semble-t-il, la même inquiétude. En effet, vous vous interrogez sur l’impact que pourrait avoir votre dernière consommation sur votre sevrage.

D’emblée, nous devrions dire que consommer en étant inscrit dans un sevrage peut arriver. Il s’agit maintenant de prendre en compte cette consommation, en tirer leçon et vous replacer dans le processus d’arrêt. Pour celà les bénéfices que vous aviez déjà tirés de ces dix jours de sevrage ne sont pas compromis par cet unique « écart ».

Vous aviez pris la courageuse décision d’arrêter votre consommation avec un sevrage sans aide. Vous aviez tenu jusqu’à hier car le manque et ce qu’il comporte vous ont été difficiles, voire pénibles à gérer. Aussi, nous pensons que vous avez tout à gagner à vous faire aider par des professionnels.

Les centres de soins d’accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) sont tenus par des médecins, psychologues, addictologues, travailleurs sociaux, etc qui ont pour fonction d’accueillir et de soutenir les personnes désirant arrêter leurs consommations. En plus de vous soutenir et de vous conseiller, ils s’emploieront à vous proposer d’autres pistes pour mener à bien votre sevrage.

Nous vous avons mis quelques adresses de centres situés sur Toulouse mais n’hésitez pas à nous recontacter pour une éventuelle réorientation. Vous pouvez également nous recontacter pour reprendre tout cela par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (gratuit et anonyme) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement

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

CSAPA Maurice Dide

Place Lange
Hopital la Grave
31059 TOULOUSE

Tél : 05 61 77 80 82
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h
Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h

Voir la fiche détaillée

Maison Départementale des Adolescents de la Haute Garonne

16 rue Riquet
31000 TOULOUSE

Tél : 05 34 46 37 64
Site web : urlz.fr/eLed
Accueil du public : Permanences de premier accueil : sur rendez-vous Lundi, Mardi, Vendredi / sans rendez-vous Mercredi de 13h à 18h A Cazères les Mercredis après-midi tous les quinze jours sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Sur Rendez-vous uniquement, orientation après un premier accueil de l'équipe.
Secrétariat : Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h à 18h Le Mercredi de 9h à 18h

Voir la fiche détaillée