© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Risques de rechute consommation exceptionnelle après début de sevrage ?

Par Profil supprimé Postée le 17/09/2017 11:39

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

Mise en ligne le 19/09/2017

Bonjour,

Vous êtes actuellement en sevrage de cannabis et de tabac depuis environ un mois. Cela n'a pas été facile pour vous mais aujourd'hui , vous vous sentez beaucoup mieux.

Vous avez un projet de partir de la France et vous souhaiteriez éventuellement faire une journée « fumette » avec vos copains avant de partir. Vous craignez de revivre des symptômes de sevrage et de ressentir à nouveau un manque important. Vous nous demandez conseil.

Nous ne pouvons pas vraiment savoir comment vous pouvez réagir car cela est complètement aléatoire d'une personne à l'autre, d'un contexte à l'autre, ….

Mais, dans tous les cas, ce que nous pouvons vous affirmer, c'est que cette consommation massive de cannabis a de grandes chances d'engendrer chez vous des effets secondaires tels qu'une baisse de moral, de la fatigue, une irritabilité, de l'anxiété, ….

De plus, vous nous dites que le manque reste encore un peu présent.

Nous vous conseillons ainsi de ne pas prendre le risque de vous remettre en difficulté.

Nous sommes convaincus que vous trouverez un autre moyen de fêter votre départ avec vos amis, comme il se doit.

Pour toutes autres questions, n'hésitez pas à nous joindre, soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme, soit par Chat, via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service