© Drogues Info Service - 5 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Mini rechute non volontaire, aidez moi

Par Profil supprimé Posté le 22/05/2020 à 00h56

Bonjour,

J’ai stopper ma consommation de cannabis ce Lundi a 3:00 du matin (heure ou j’ai écrasé mon dernier joint) en jurant de ne plus toucher à ça.

Cela fait 5 jours maintenant, je tiens le coup malgré les symptômes de manque. Cependant, ce soir, je fumais une roulé et il y avais un joint à côté (je n’ai pas fait gaffe) et j’ai tirer une seule barre dessus avant de le jeter illico en sentant le goût !

Je vient de passer 5 jours horrible avec des symptômes, mon sevrage repart-il de zéro ??? Étant donner que mon corps a reçu une (mini, certes) dose de THC ?? Dites moi que non, je pensait avoir passer le plus dur après cette première semaine, j’espère vraiment pas repartir de zéro...surtout que pour le coup ce n’était vraiment pas volontaire. Je suis dépité.

Merci pour vos réponses...

3 réponses

Moderateur - 26/05/2020 à 10h05

Bonjour Koppp31l,

Bien sûr que non votre sevrage ne repart pas à zéro !

Au contraire votre réaction de rejet immédiate montre que vous êtes en plein dedans et bien décidé à tenir le coup.

Maintenant on peut questionner la présence de ce joint à côté d'une roulée. Est-ce que quelqu'un continue à consommer du cannabis à côté de vous alors que vous êtes en train d'essayer d'arrêter ? Est-ce que cela fait partie d'un stock que vous auriez à portée de main ? Est-ce que c'est parce que vous étiez avec des amis consommateurs ?

L'arrêt requiert dans les premiers mois une certaine vigilance par rapport aux situations à risque.

Le Modérateur.

Profil supprimé - 26/05/2020 à 12h11

Bonjour !

9ème jour d’arrêt. Je tiens toujours bon. Merci pour votre réponse rassurante.

Non, j’ai donner toute la consommation qu’il me restait à un ami (pochons, grinder, feuilles slim...) et je n’ai pas vider mon cendrier. Et un soir, avant l’arrêt, j’ai du fumer un joint dans le finir. Et ce soir la, j’avais posé ma roulé sur le cendrier, sans voir qu il y avait un joint non terminé dedans. Et quand la roulé est tomber dans le cendrier j’ai pris le joint au lieu de la roulé. Ça peut paraître bête mais c’est réellement ce qu’il s’est passer !

Je reste vigilant, mon meilleur ami fume, et dès lors qu’on ce vois, je lui ai dis de ne pas s’empêcher de fumer à condition qu’il reste à distance. Et je ne me sent même pas tenté. Même si l’arrêt est pas facile (Je me sent quand même beaucoup mieux que les 5 premiers jours) je ne me sent pas tenter. Car quand je vois la semaine que je vient de passer, avec tout ces symptômes de manques, ça m’a conforter dans l’idée de pas recommencer, ça m’a bousillé l’organisme (appétit, horloge biologique, procrastination....)

Bonne journée à vous et merci pour votre réponse

Profil supprimé - 27/05/2020 à 22h31

Bonjour à toi pour ma part je ne suis pas dépendante au cannabis n aimant pas ça.

Mais c est super felicitation a toi 9jours c est top. Nous n avons pas les meme dépendance mais je pense qu il est bon de se soutenir.

Bon courage à toi.