

Vos questions / nos réponses

## Rechute cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/01/2021 13:18

Bonjour j'ai arrêté le cannabis tout seul vers 16 ans alors que je fumais 4,5 joints par jour accompagné, j'en fumais également beaucoup tout seul. Pendant cette période j'ai été en décrochage scolaire j'avais beaucoup de potes en revanche puis j'ai décidé d'arrêter quand j'ai réalisé que ça me faisait plus rien. Depuis je me suis rattrapé au niveau scolaire en réussissant le concours de Paces j'ai fait un bon lycée et je ne fume quasiment plus de cigarettes ni de joints. Sauf que pendant les fêtes j'ai renoué avec des fréquentations qui fument régulièrement je leur ai acheté de l'herbe mais elle était pas bonne bref ils m'ont mis une douille en se foutant de ma gueule et en rigolant discrètement quand j'étais là mais j'ai compris. Bon et depuis cette consommation et déjà un peu avant vers le moins de Novembre je me sentais dénudé de sens vide pas bien épuisé par les révisions et la consommation a permis de me re-sentir bien. Ma faculté a fermé ses portes donc plus vraiment de liaison sociale en plus alors que je comptais me faire des potes car là première année ça a pas trop marché niveau potes Le cannabis me détend je parle plus, me sens plus drôle, mieux ,plus proches des autres, leur lance des blagues qui font rire bref je me sens bien avec les autres quand j'ai fumé un joint Et c'est bien tout ça c'est positif je veux dire d'être à l'aise avec les autres être détendu, déconnecté avec la musique j'ai directement l'impression d'être en liaison intime avec la plupart des personnes. je me sens hyper connecté avec les gens et j'en palpite à l'idée juste de vous en parler Et en fait je n'ai jamais réussi à complètement arrêté genre une fois tous les 3 mois depuis 5-6 ans ça m'arrive de fumer des joints avec des potes que j'apprécie et qui consomment régulièrement. J'ai plus une hygiène de toxico vous l'avez compris j'espère mais j'ai encore plein de petits trucs qui m'attirent vers cette substance et jsp comment m'en débarrasser définitivement Après je kiffe la musique et le sport donc je vais taffer pour être tranquille avec les cours et me reconstruire à des 2 passions qui m'ont permis d'arrêter au début d'ailleurs Si vous avez d'autres conseils à me donner je suis preneur car en ce moment j'ai trop envie de recommander et me gazer dans ma chambre  
Cordialement

---

**Mise en ligne le 12/01/2021**

Bonjour,

Dans votre question, vous explicitez bien le rapport que vous entretenez avec le cannabis. Nous comprenons que ce produit peut vous aider dans votre parcours à vous socialiser plus facilement, vous détendre dans certaines occasions.

Il nous semble comprendre que vous mesurez que cette consommation peut également avoir un revers puisque vous souhaitez parvenir à terme à cesser de recourir au cannabis.

Dans votre texte, vous mettez plusieurs fois en avant le besoin important de pouvoir vous faire des amis, vous sentir bien avec les autres dans des cadres festifs.

Il serait peut-être intéressant de trouver des "outils", des ressources personnelles qui vous permettraient d'aller vers les autres sans recourir systématiquement à la consommation.

Il est tout à fait possible d'être aidé par une aide extérieure pour cheminer dans ce sens.

En dehors de ces cadres festifs et de recherche de socialisation, il est vraiment important que vous ayez pu repérer que des activités comme le sport et la musique vous ont aidé à cesser vos consommations à un moment donné. Nous vous encourageons à continuer à les investir dans votre projet d'arrêt.

En effet, le fait de faire des activités corporelles et créatives sont souvent des outils qui peuvent aider dans ce sens tout en vous permettant de vous faire plaisir, de vous changer les idées et de vous focaliser sur des émotions positives.

Les moyens et les outils pour une diminution ou l'arrêt d'un produit sont multiples et surtout très individuels. Certaines personnes vont pouvoir atteindre cet objectif en tâtonnant "par eux-même" et y parvenir plus ou moins rapidement.

Vous trouverez en fin de réponse un lien vers un guide d'arrêt au cannabis qui pourra peut-être vous donner des éléments de réflexion et d'actions.

D'autres personnes auront besoin d'une aide extérieure pour trouver une méthode qui leur convient.

Il n'y a pas forcément de voie meilleure qu'une autre, l'important est de trouver un chemin qui peut vous convenir au final.

Il existe des lieux nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où des professionnels du champ de l'addictologie peuvent vous aider dans un cadre non jugeant, confidentiel et gratuit.

Il y est possible d'être aidé concrètement sur la diminution ou l'arrêt du cannabis, mais aussi de réfléchir plus profondément sur les raisons qui vous poussent à consommer, et sur quelles ressources mobiliser pour vous aider à continuer à aller vers les autres sans consommer.

Les professionnels qui y exercent sont généralement médecin addictologue, psychologue, infirmier...  
Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA dans la localité que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez une orientation plus affinée ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour votre projet.

Bien cordialement.

---

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

---

### **CSAPA LYADE - LYON**

31, rue de l'Abondance  
**69003 LYON**

**Tél :** 04 72 84 62 00

**Site web :** [lyade.arhm.fr/index.php](http://lyade.arhm.fr/index.php)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **Service Universitaire d'Addictologie de Lyon - SUAL - Centre Hospitalier Edouard Herriot**

5, place d'Arsonval  
**SUAL HEH**  
**69003 LYON**

**Tél :** 04 72 11 78 52

**Site web :** [www.chu-lyon.fr/fr/drogue-et-addictions](http://www.chu-lyon.fr/fr/drogue-et-addictions)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30

**Accueil du public :** Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Cannabis, ce qu'il faut savoir](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)