

Forums pour les consommateurs

## **Quand re fumer occasionnellement après arrêt d'une consommation régulière de 7ans ?**

Par Anto-2001 Posté le 12/07/2023 à 10h59

Bonjour à tous.

J'ai 22ans et j'ai été fumeur de cannabis pendant 7ans (depuis mes 15ans à peu près), consommation régulière avec environ 4 joints en moyenne par jour (matin midi et soir)

Cela fait 1 mois que j'ai rompu avec le cannabis, c'était très difficile étant quelqu'un très anxieux de base, les symptômes de sevrage ont donc été : maux de ventre, maux dans les poumons (comme si ils se contractaient quand j'avais de grosses envies, quand je fumais une cigarette j'avais l'impression de ne rien fumer et bien sur grosse anxiété, et même parfois lors de sorties avec des amis je me sentais pas super quand j'avais des envies de fumer : comme si je n'arrivais pas à profiter pleinement du moment

Mais j'ai voulu surtout arrêter pour mon permis, ma future vie professionnelle et surtout pour profiter un maximum de mes proches !

Bref cela fait donc 1 mois que j'ai rompu avec le cannabis, je constate des améliorations !!!

Partant en vacances dans le sud dans 1 semaine, une question est venue me tarauder l'esprit, pourquoi pas en prendre un petit peu avec moi pour me poser le soir sur la plage bien sur sans fumer en journée, juste le soir car c'est les vacances !

Le truc c'est que j'ai peur de retomber dedans et tout recommencer à 0... le truc c'est que je ne sais pas si mon corps s'est complètement détaché du cannabis et qu'il est prêt à encaisser 2 semaines tous les soirs à re fumer... ce qui en soit serait complètement différent de mon ex consommation qui se réduisait à fumer dès le matin puis le midi puis enfin le soir.

Je n'ai pas envie de reprendre tout à 0, juste envie de « chill » le soir car je serai en vacances et à mon retour de vacances bien sûr je suis convaincu et je suis même persuadé de ne pas recommencer cette mauvaise habitude de mon ex consommation (donc arrêt total après ces vacances, dans le sens où si j'en prends avec moi c'est juste pour les vacances). Je voudrai juste savoir si ces 2 semaines à fumer occasionnellement me feront tout recommencer ou gâcheront tous mes efforts durant ce mois d'arrêt

Merci d'avance de vos réponses et vos témoignages si cela vous est déjà arrivé.

À très bientôt

Antho

## 4 réponses

---

Lil0408 - 20/07/2023 à 20h15

Salut Antho,

Déjà félicitations pour ton sevrage d'un mois!!!

Vu les dates tu as du déjà partir en vacances et donc prendre ta décision concernant le fait d'emporter avec toi un peu de conso.

Avant tout, j'aimerais préciser que je suis loin d'être un expert en a la matière concernant le sevrage mais par la même occasion, te présenter mon expérience et mon avis.

Pour commencer, j'ai également 22 ans et tout comme toi je fumais quotidiennement 3 à 4 joints par jour depuis peu, cela fait bientôt 1 semaine que je n'ai pas touché à un véritable joint. Le manque se fait encore ressentir et la tentation également.

Pour moi, tu prends des risques si tu as décidé d'en amener avec toi, je m'explique:

1)Au bout de 1 mois, tu as fait le plus dur (donc si tu consommes c'est prendre le risque de retomber dedans) le sevrage varie selon les personnes mais peut durer jusqu'à 6 semaines pour les gros consommateurs (dont nous faisons partis)

2)Si tu es parti en vacances, est ce toi qui conduis au retour ou pendant les petits trajets sur place, car la aussi tu prends des risques pour ton permis, encore plus d'avantages depuis les annonces récentes du gouvernement. (Et pour le coup je parle en toute connaissance de cause, j'ai failli me faire sauter mon permis il y a 2 semaines, ce qui m'a motivé à arrêter encore plus, tout comme toi)\_&

Moderateur - 26/07/2023 à 09h52

Bonjour Anto-2001,

Notre expérience c'est que le sevrage d'une drogue, quelle qu'elle soit, ce n'est pas une demi-mesure. C'est-à-dire qu'il est fortement déconseillé de reconsommer sous peine de prendre le risque de rechuter et de devoir tout recommencer. En refumant même un seul joint le soir vous allez réactiver l'envie qui s'était calmée avec votre sevrage d'un mois. De plus continuer à associer "je me pose tranquille - je fume un joint pour profiter du moment" c'est plutôt renforcer la place du joint que vous en éloigner. Là vous iriez à contresens.

Alors mon message arrive peut-être trop tard - vous êtes parti en vacances - mais en tout cas j'espère que vous aurez pris les bonnes décisions pour vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/08/2023 à 12h59

Personnellement j'ai tendance à m'arrêter puis à reprendre pour quelques jours. Le sevrage n'est pas très dur, mais je me rends compte que je consomme beaucoup à chaque reprise. Une consommation un peu compulsive comme pour compenser l'arrêt.  
Donc prudence dans les envies de reprise.  
Bonne continuation.

Antigone - 10/08/2023 à 11h51

bonjour Anto-2001 ,

Je trouve que vous avez bien cerné vos fragilités, vous vous questionnez adroitement. Comme vous dites, vous avez "rompu" avec la drogue. Aussi je suppose que vous consommiez seul ?

Mon expérience me dicte que je reste vulnérable, soumis à la tentation, exposé inopinément. Mais je pointe, comme vous le faites avec "les vacances", chaque instant où je me dis que sans la drogue c'est mieux pour moi et les autres.

Ne faites pas l'erreur de vous persuader que si vous avez réussi un premier sevrage, ça le fera pour le suivant. Comme dit plus haut, il faut l'éviter, c'est un mythe.

Malgré tout, j'ai confiance en votre détermination.

Bon courage !