

Forums pour les consommateurs

# Rechute du cannabis apres 5 jours

Par Adderty Posté le 05/01/2026 à 12h04

Bonjour je suis un petit consommateur a la base je fumais environ 2 join par jour pendant 2 ans jai commencer lors a mes 14ans et il ya un mois jai dessider de stopper apres le nouvelle ans les premier jours ont été difficile (tres mauvait sommeil et envie presante a chaque foit que je voyait qlq chose qui me le rappelait) je suis en conduite accompagner et jai le bac de francais qui se rapproche pour ne pas prendre de risque et me remettre dans le bon chemin jai dessider d arreter avec mes amis mais ils n'ont pas tenue je veut aussi que ma vie sociale change c'est donc pour sa que j'ai arreter de fumer. Ce matin je n'est pas recu de manque a proprement parler mais voila je me suis rouler une cigarette longue ( je n'est plus que des rolls) et sur un coup de tete jai mis tout mon reste de cannabis dedans je l'es fumer et maintenant je me sens mal car je n'est pas tenu mais je reste determiner a arrete pour de bon donc j'aimerait savoir si fumer un join apres avoir fait une pose de 5 jours annule mes effort fait au paravant et me relance directement dans l addiction. Merci

## 1 réponse

---

Moderateur - 06/01/2026 à 09h39

Bonjour Adderty,

Bonne année et bravo pour votre résolution d'arrêter. C'est un bon départ !

Honnêtement ce n'est pas en 5 jours d'arrêt que l'addiction disparaît et cette impulsion que vous avez eu de mettre tout votre reste de cannabis dans votre cigarette longue en est la preuve. Cette impulsion fait partie de votre addiction.

Néanmoins cela n'annule pas vos efforts même si vous allez douter un peu plus les jours qui viennent. L'essentiel reste : vous voulez arrêter le cannabis, vous êtes déterminé. Arrêter durablement cela prend du temps et il peut y avoir parfois des épisodes de re-consommation. Ce ne sont pas des rechutes tant que vous poursuivez votre objectif d'arrêt et que vous ne continuez pas à consommer.

Ces incidents font partie de votre apprentissage pour, justement, réussir à arrêter. Posez-vous toutes les questions nécessaires pour essayer de comprendre comment cela s'est passé cette re-consommation. Pourquoi ? Dans quelles circonstances ? Qu'est-ce qui a contribué à vous faire craquer ? En fait, ces événements sont l'occasion d'en apprendre plus sur vous et sur votre relation au cannabis. Cela peut vous rendre plus fort pour la suite car en comprenant comment cela se passe vous êtes plus capable de déjouer les pièges de votre addiction. Donc, vraiment, essayez de comprendre et de faire ce qu'il faut pour mieux résister aux impulsions la prochaine fois.

Par exemple, ici, le fait d'avoir du cannabis à portée de main et même du matériel associé à votre consommation de cannabis ne vous a pas aidé. Une stratégie pourrait donc être de tout jeter pour rendre plus compliqué le fait de céder à des impulsions. Rompre avec vos fournisseurs, effacer leurs numéros, bloquer leurs comptes pourrait aussi vous aider si cela peut s'appliquer à votre situation.

Enfin, un petit conseil pour vous aider à résister sur le long terme : faites la liste des inconvénients du cannabis pour vous et de vos bonnes raisons d'arrêter. Ecrivez-la et gardez-la à portée de main pour bien la relire dans les moments où votre motivation baisse ou quand vous sentez que vous pourriez craquer.

Sachez que si vous estimatez avoir besoin d'aide vous pouvez en trouver gratuitement auprès de ce qu'on appelle les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Lisez cet article pour en savoir plus :

<https://www.drogues-info-service....aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage>

Courage, ne lâchez pas votre détermination à arrêter et vous y arriverez. Mais attendez-vous à ce que cela prenne un peu de temps pour que, dans votre tête, tout cela soit réellement derrière vous.

Cordialement,

le modérateur.