

Vos questions / nos réponses

# Consolidation d'abstinence THC après hospitalisation

Par [JohnSC](#) Postée le 23/02/2026 05:27

Bonjour Je consommait le cannabis depuis 14 ans et j'ai arrêté depuis fin décembre 2025, s'en est suivi une hospitalisation du 6 Janvier au 18 Février. Depuis ma sortie, je consomme entre 1 a 3 pré roll de CBD acheté dans des tabacs. Ces pré roll ont un effet, beaucoup moins fort que le THC mais il y en a quand même. Je les fume pour justement ne pas craquer sur le vrai THC, mais, aussi, ce qui "motive" cette consommation c'est l'ennui que je peux éprouver en fin de journée et des émotions mal gérer. En effet je suis un grand sensible et certaines choses de mon quotidien peuvent facilement me mettre a mal ou en difficulté. Je fais du sport, la j'ai un rdv pour commencer l'hôpital de jour, je décide donc d'arrêter les pré roll aujourd'hui, Lundi 23 Février. J'ai téléchargé l'application Jeanne. Je ne sais pas trop la raison de ce post, peut-être trouver du soutien dans les moments ou j'ai envie de consommer ... PS : Je vis seul dans mon appartement.

---

**Mise en ligne le 25/02/2026**

Bonjour,

Il semble que vous mettiez toutes les chances de votre côté pour tirer un trait sur vos consommations. Nous comprenons que dans cette période de transition vous ayez besoin de soutien. Le suivi dont vous allez pouvoir bénéficier en hôpital de jour devrait vous aider en ce sens tout comme l'application "Jeanne" qui va vous accompagner parallèlement pendant 35 jours.

Bien entendu, en complément de ces différents moyens, nos écoutantes et écoutants seront à votre disposition dans les situations où vous ressentirez le besoin d'échanger. Si les fins de journées sont pour vous des moments délicats, il va s'agir de construire des stratégies vous permettant d'y faire face différemment. De la même manière, si vous éprouvez des difficultés à gérer vos émotions, c'est précisément ce sur quoi il vous faudra travailler avec les professionnels qui vont vous accompagner.

Avoir déjà identifié les zones de fragilité est un gain de temps certain dans la poursuite de votre entreprise. Vous allez effectivement pouvoir cibler vos efforts là où sont les besoins. Pour y répondre, tous les moyens pouvant vous y aider sont à envisager. A ce titre et dans le cas où vous n'en ayez pas connaissance, il est possible sur notre site internet de participer à des forums de discussion. L'entraide est une forme de soutien non négligeable et complémentaire des formules plus individuelles. Si cela vous parle, pourquoi ne pas

commencer par lire des fils de discussion en cours et, si vous le souhaitez, répondre à un fil existant ou en ouvrir un.

Vous avez tous nos encouragements à revenir vers nous de la manière qui vous conviendra si vous estimez que cela peut soutenir vos efforts. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- ["Les forums de discussion"](#)