© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Faire une pause dans sa consommation de drogue : un bon moyen de se tester

Beaucoup de personnes qui ont un usage de drogue à des fins récréatives, pensent pouvoir arrêter quand ils le veulent. Drogues info service propose de s'inspirer du lancement de « moi(s) sans tabac » pour faire le test.

Moi(s) sans tabac

Moi(s) sans tabac propose aux fumeurs d'arrêter de fumer pendant 30 jours au mois de novembre. Cette année le thème est « on arrête ensemble et en équipe ».

Arrêter 30 jours favorise la prise de conscience de sa dépendance et des bénéfices de l'arrêt. Arrêter en équipe aide à renforcer la décision et à recevoir du soutien en cas de difficulté.

Ce principe peut être appliqué à l'usage des drogues récréatives (cannabis, cocaïne, speed, ecstasy, nouvelles drogues de synthèse…) pour tester si, comme on le pense, on peut vraiment les arrêter « quand on veut ».

Faire une pause, faire le point

Décider de faire une pause dans sa consommation de drogue pour un temps défini permet de se fixer un objectif raisonnable, moins difficile à atteindre. C'est l'occasion de se rendre compte s'il est facile ou difficile d'arrêter. Ressent-on des symptômes de sevrage ? De quelle intensité ?

La pause permet aussi de connaître ses propres sensations, émotions sans drogue et de repérer les situations dans lesquelles on est tenté de consommer. Enfin, durant cette période d'arrêt, l'usager commence à éprouver certains bénéfices de la pause.

On peut aussi reprendre l'idée de tenter l'expérience en équipe. En effet, il est moins difficile d'arrêter avec le soutien de proches. Avoir un ou des interlocuteurs allège le poids de l'arrêt et permet d'en parler. On peut par exemple se faire aider par les professionnels d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). On peut aussi partager cela avec d'autres internautes en tenant le journal de sa pause dans les forums de Drogues info service.

Que cela soit au mois de novembre ou à un autre moment, faire une pause offre à tous ceux qui se posent des questions une occasion de faire le point sur leur consommation de drogue.

Articles en lien :

Le sevrage

La consolidation, un apprentissage de la vie sans drogue