VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

MONTÉES D'ENVIES

Par Profil supprimé Postée le 23/11/2017 20:49

Cela fait 3 semaines d'affilées que je prend 1/2 taz par semaine et cette fois ci j'ai des grosses envies d'en reprendre..

Cela fait 4 jours dernièrement que j'en ai pris et je n'arrête pas d'y penser , j'ai l'impression que mon corps en redemande et c'est dur de lui dire non. Je résiste jusqu'à présent mais dès que j'y pense cela me procure du plaisir similaire à la montée que le produit me procure.

J'ai des frissons, mal au fois et un aphte qui me tue depuis 3 jours.
D'habitude je me serai tenu d'en reprendre dans au moins 4 mois. Mais là j'ai peur de ne pas pouvoir dire non ou être tenté d'en reprendre si le taz ou la MD s'approche de trop près de moi.

Je ne sais pas comment je peux faire pour rester forte. D'habitude je laisse le temps faire et ça marche, mais là cela fait 4 jours que j'en ai pas pris et j'ai l'impression d'être en manque.

Que me conseillerez vous de faire ? Attendre ?

Mise en ligne le 24/11/2017

Bonjour,

Nous considérons généralement que la dépendance à l'ecstasy est plutôt psychologique, ce que vous décrivez ici.

Les envies fortes que nous appelons aussi craving peuvent se manifester afin d'anesthésier un sentiment désagréable qu'il soit conscient ou pas.

En plus de votre envie tenace depuis quelques jours vous nous dites qu'une régularité s'est installée depuis 3 semaines. Ce changement de rythme est sans doute lié aux émotions ou évènements que vous vivez en parallèle.

Résister à une envie qui se maintient peut être épuisant. Il semblerait que le moyen de le surmonter serait d'espacer les prises autant que possibles et sans doute de désamorcer l'envie quand cela est possible. Dans l'immédiat sortir, faire autre chose, mais faire, pourrait vous permettre de gagner du temps.

A plus long terme un travail d'introspection peut aider à comprendre ce que l'on cherche à fuir. Une émotion trop intense, qu'elle soit positive ou négative, une épreuve, une déception générale ou de soi-même, un sentiment d'être bloqué dans un domaine de sa vie ,une rupture ,un évènement heureux.... Il se peut qu'il s'agisse d'un autre sentiment, d'une autre émotion. Mais pouvoir l'identifier, peut vous aider à apaiser la tension qui vous pousse à consommer en trouvant des réponses concrètes.

Différents exercices peuvent vous aider à prendre conscience du problème sous-jacent, tels la sophrologie, la relaxation, l'écriture, pouvoir parler à quelqu'un par exemple. Parfois, une aide extérieure est nécessaire afin de freiner cet élan vers des consommations régulières. Les consultations d'un psychologue par exemple, permettent de faire un travail concernant la dépendance et cela peut avoir un effet préventif sur le long terme.

Si vous étiez intéressée, sachez que vous pouvez consulter individuellement et gratuitement dans des centres de soins en addictologie des médecins, psychologues et travailleurs sociaux. Vous pouvez trouver des adresses de ces centres dans notre rubrique « adresses utiles » en sélectionnant le critère « soutien individuel ».

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service