

Vos questions / nos réponses

## Maintenir son Abstinence

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/03/2020 00:10

Bonjour, ça fait 3 ans que j'ai arrêté la cocaïne et l'héroïne, j'ai arrêté seul sans cure sans médicament. Ça fait quelques semaines que l'envie est présente quotidiennement, je me plonge dans mon travail car ça m'occupe, et je n'y pense pas mais chez moi l'envie est vraiment forte je ne sais pas comment faire pour ne pas replonger, j'ai personne à qui en parler aucun entourage ni personne qui connaît ce qu'est l'addiction pour en discuter... J'ai réussi à maintenir mon abstinence en pensant à tout le négatif lié à la prise de drogue quotidienne et en quantité mais ces dernières semaines seuls les effets positifs, de bien-être, de quiétude, de liberté font surface et cette sensation me manque de plus en plus.

---

### Mise en ligne le 06/03/2020

Bonjour,

Le maintien de l'abstinence peut parfois se révéler fragiliser par des situations des états émotionnels envahissants qui pourraient peut-être expliquer votre ressenti d'un besoin de quiétude et de liberté.

Il peut alors être intéressant de réfléchir à ce qui est venu réveiller ces dernières semaines ce besoin d'apaisement afin d'y apporter d'autres alternatives qui vous permettraient de prendre soin de vous. Alternatives qui pourraient prendre la forme d'activités culturelles, artistiques, sportives, de loisirs,....

Vous évoquez dans votre message un manque d'espace de parole et nous comprenons bien la nécessité pour vous de pouvoir mettre des mots sur vos ressentis. Aussi, il nous semble important de vous informer qu'il existe des espaces de soutien spécialisés sur les questions de l'addiction et des difficultés liées à l'abstinence.

Cela se présente sous la forme de consultations individuelles, confidentielles et non payantes avec des professionnels de santé spécialisés exerçant dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous le souhaitez, il est également possible d'évoquer cette situation sous forme d'échanges anonymes et gratuits au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour trouver le soutien dont vous avez besoin actuellement,

Bien cordialement

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivan**

---

**[CSAPA Parenthèse](#)**

47 Rue de la Forêt  
**27000 EVREUX**

**Tél : 02 32 62 00 62**

**Accueil du public :** Ouvert tous les matins de 9h30 à 13h Ouverture l'après-midi : le lundi, mercredi et vendredi de 13h30 à 17h15. Jeudi de 14h à 17h45. Fermé le mardi après-midi

[Voir la fiche détaillée](#)