© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Rechute

Par Profil supprimé Postée le 28/08/2020 02:49

> Bonjour, J’ai un problème de dépendance à la cocaïne depuis plusieurs années. Il y a 3 ans j’ai voulu arrêter et je suis aller a des rencontres de groupe dans un centre de dépendance. J’ai arrêté pendant deux ans suite à ça mais malheureusement je n’ai pas arrêté pour moi mais pour mon ex. Donc lorsque nous nous sommes séparés et bien oui j’ai recommencé... pendant un an ma consommation était contrôlée à seulement des soirées festives. Mais en mars dernier c’est redevenu problématique. Je consommais en soirée mais incapable de m’arrêter jusqu’à ce que j’en ai plus. Jusqu’à 9h du matin etc... ça m’a apporté à faire de l’angoisse car j’étais incapable de rentrer travailler le soir suite a ces nuits... un matin presque plus capable de bouger dans mon lit suite a une consommation excessive mon corp était comme paraliser tellement j’étais gelée. J’ai donc prit mon téléphone et je me suis rendu à l’urgence, j’étais en détresse psychologique. J’ai été hospitalisé 24h et ont m’a transféré dans une centre de thérapie pour un 7 jours de transition. Ça m’a fait du bien et par la suite j’avais des appels avec une thérapeute à tout les semaines. J’ai tenue 3 mois sans consommer de cocaïne mais je buvais de l’alcool quand même. Il y a 2 semaines j’ai replongé dans une soirée mais seulement 2 lignes... puis 5 jours plus tard j’ai caller 3x 1/2 qu’on a fait à 2... au bar il y a 5 jours j’étais trop saoule que j’ai réussi à m’en trouver sur place... puis finalement hier soir j’avais une soirée avec des amies alors j’en ai recommander... mon problème est que j’ai fait seulement un bag sur 3 donc aujourd’hui il m’en restais 2, que j’ai fait seul chez moi en écoutant la télé et faire un peu de ménage... je vien de la finir et j’ai une envie d’en reprendre encore, quand je commence je suis incapable d’arrêter. Mais pourquoi? J’ai tellement tombée bas ça devrais être une bonne motivation de me contrôler et de ne pas vouloir retourner là...mais je n’ai aucun contrôle... comment réussir à me convaincre que c’est assez? Ma thérapeute m’a bien aidé elle m’écoute me conseille mais on dirait que ce n’est pas asser... bref merci de votre écoute

---

Mise en ligne le 28/08/2020

Bonjour,

Vous nous décrivez la reprise progressive puis régulière de vos consommations de cocaïne après une période de deux ans d’arrêt.

Vous nous précisez qu’à cette époque, vous l’aviez davantage fait pour votre ex-compagnon que pour vous-même. Pour autant, vous avez réussi à tenir deux années, ce qui est déjà la preuve qu’il y a en vous des ressources que vous pouvez de nouveau mobiliser, même si ça peut vous paraître bien difficile en ce moment.

Vous aviez fait appel à des aides extérieures telles que les groupes de soutien, un séjour de transition et une psychologue qui vous accompagne encore aujourd'hui. Ce sont-là de très bons réflexes, que de vous entourer de professionnels pour soutenir votre démarche même si les consommations sont encore présentes dans votre vie.

Le processus de sevrage consiste très rarement en une trajectoire linéaire, il implique des moments de mobilisation, de re-consommation, de résignation, d'espoir… et nécessite des efforts importants.

En effet, il peut y avoir des allers-retours avec des épisodes de consommation.

Cependant le fait de maintenir le soutien thérapeutique permet une continuité dans le lien, bien que paraissant insuffisant à vos yeux aujourd'hui, il s'agit d'un aspect positif qui peut vous aider à retrouver l'énergie d'une démarche de sevrage.

Il y a un temps pour tout, le simple fait de vous adresser à notre service met bien en évidence que vous avez conscience de la situation et cherchez du soutien.

Peut-être que vous pourriez de nouveau relancer ce processus de soin. Si le fait de participer aux groupes d'entraide et de parole vous a fait du bien dans le passé, il serait intéressant et souhaitable de réitérer cette démarche.

Le séjour hospitalier est également un moyen de faire rupture avec votre quotidien et vous permettrait de vous requinquer physiquement et psychologiquement, en étant encadrée et encouragée par une équipe de professionnels.

En tout cas ce qui est fondamental c'est que vous ne restiez pas isolée dans cette situation.

Faire appel à notre service téléphonique, notre tchat, participer aux forums de discussion déposer un témoignage sur notre site internet sont autant d'outils qui petit à petit invitent à entrevoir « des possibles ». Interagir avec d'autres personnes qu'elles soient professionnelles ou usagères permet de sortir de l'isolement de votre propre souffrance, de partager votre expérience et de bénéficier d'une écoute bienveillante, d'appuis et de conseils.

Nous ne pouvons que vous encourager dans cette voie.

Vous trouverez en bas de page des liens pour accéder à nos différents supports.

Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par tchat, via notre site internet de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements et notre soutien

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service