

## SEVRAGE

---

Par WonderN Postée le 02/09/2020 18:40

Bonjour, j'avais fait une rencontre que l'on qualifiera de toxique dans tous les sens du terme, il y a 2 ans . Il est alcoolique et cocaïnoman, je me suis laissé séduire et j'ai même vécu un temps ensemble. A l'heure d'aujourd'hui tout est bien clair puisque j'ai arrêté spontanément de prendre des substances que je consommais régulièrement tous les jours. Je suis passé par une diminution progressive sur une quinzaine de jours puis arrêté définitivement depuis 3 jours. Ce qui m'étonne, c'est que je ne ressens aucun manque, vous me direz que c'est une bonne chose mais n'y aura t'il pas un effet rebond ?

---

### Mise en ligne le 03/09/2020

Bonjour,

Les symptômes liés au sevrage d'un produit sont très variables d'une personne à l'autre tant dans leur intensité que dans leur durée. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ces différents ressentis comme la fréquence de consommation, la quantité mais aussi le contexte et les raisons qui motivaient cette consommation. Contrairement à certaines idées reçues, beaucoup d'utilisateurs ne ressentent aucun manque particulier à l'arrêt.

A la lecture de votre message, nous comprenons qu'elle était étroitement liée à la vie commune avec un homme que vous décrivez comme dépendant ce qui nous laisse entrevoir que les produits étaient présents au quotidien.

Suite à ce que nous devinons comme une prise de conscience d'une consommation problématique, vous avez souhaité vous libérer de ces produits. Le sens que vous avez alors donné à cet arrêt, la rupture avec le contexte et la réduction progressive vous ont probablement permis d'y parvenir sans avoir à souffrir des effets liés au sevrage qui peuvent s'avérer envahissants pour certaines personnes.

L'absence de sensation de « manque » peut s'expliquer par la satisfaction personnelle de ne plus consommer, un changement de contexte favorisant, le retour à une vie plus apaisée. Vous n'indiquez pas précisément ce que vous entendez par « effet rebond ». De façon générale s'il arrive que certaines personnes aient ce que nous appelons des « pensées intrusives », d'autres en revanche restent au stade de la pensée « fugace ». Dans tous les cas, elles sont souvent associées au contexte et à l'état émotionnel. Il nous semble important de mettre l'accent sur le fait que ce n'est pas le produit qui « appelle » mais l'utilisateur qui va vers lui.

S'il nous est difficile de vous dire ce qui se passera précisément pour vous dans l'avenir, votre prise de conscience suivie de la capacité que vous avez eu à vous libérer de cette consommation et l'absence du « manque » aujourd'hui peuvent vous permettre de poursuivre dans votre démarche et vous faire confiance.

Si évoquer la situation sous forme d'échanges anonymes et gratuits vous semble opportun, il est possible de nous joindre tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat de 14h à minuit via notre site (lien ci-dessous).

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Chatter avec un écoutant