

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE SUIS PARTIE TROP LOIN

Par Micka742 Postée le 18/11/2021 21:34

J'ai rechuté mais j'ai besoin d'en parler pour expliquer je suis partie loin

Mise en ligne le 19/11/2021

Bonjour,

Une reprise de consommation peut être vécue comme un échec et génère fréquemment du découragement, de la culpabilité et une image soi négative, aussi nous comprenons bien votre besoin d'en parler.

Pour cela vous pouvez nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat de 8h à minuit.

Nous vous joignons ci-dessous un lien qui vous apportera quelques éléments qui pourraient venir comme une motivation car s'il y a reprise, cela veut dire que vous avez été en capacité de vous libérer un temps de la consommation. Il nous semble important de valoriser cet aspect plutôt que de nourrir des pensées négatives qui à l'inverse risquent d'être un frein à votre motivation.

Vous n'indiquez pas si vous aviez entrepris cette démarche seul mais il nous paraît important de vous dire qu'il est possible d'être accompagné par un professionnel de santé spécialisé sur les questions de dépendance (médecin, psychologue...). Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites et il existe des dispositifs dans tous les départements, nous vous joignons un lien ci-dessous.

N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir davantage d'informations et pour parler ensemble de votre situation.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

CENTRE D'ADDICTOLOGIE DU CHABLAIS - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 74 / APRETO

5 chemin Vieux
74200 THONON LES BAINS

Tél : 04 50 71 79 68 AAF

Site web : www.apreto.fr/

Secrétariat : Lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 18h

Accueil du public : Lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 18h

COVID -19 : Octobre 2022 : accueil en présentiel sur rendez-vous uniquement

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi, mardi mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 18h Laissez un message pour être rappelé oucjc.thononevianlesbains@addictions-france.org

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- J'ai recommencé à consommer