© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Je suis partie trop loin

Par Profil supprimé Postée le 18/11/2021 20:34

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 suivan

---

Centre d'Addictologie du Chablais - Association Addictions France 74

5 chemin Vieux
74200 THONON LES BAINS

Tél : 04 50 71 79 68
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30 mardi de 13h30 à 18h30 jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (semaine paire) et le jeudi de 11h à 17h (semaine impaire) et le vendredi de 9h à12h30 et de 13h30 à 16h30
Accueil du public : Lundi 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h le mardi de 13h à 18h30 le mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 20h (semaine paire) et le jeudi de 11h à 17h (semaine impaire) et le vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 16h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 9h à 19h, mardi de 9h à 15h mercredi de 9h à 19h et jeudi de 9h à 16h - Laissez un message pour être rappelé au 06 71 67 73 33 ou cjc.thononevianlesbains@addictions-france.org

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- J'ai recommencé à consommer