© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment ne pas rechuter en vacances ?

Par Ymae13 Posté le 01/08/2022 à 10h56

Bonjour, je me permets de poster de nouveau car actuellement ça ne va pas trop. En faite à partir d'aujourd'hui je suis en vacances. Top oui mais non car je me retrouve seule en semaine et ça pendant 3 semaines.
Elles viennent à peine de commencer que déjà je panique parce que d'un côté j'ai hyper envie de faire cesser tout ça en prenant de la codéine que je sais où trouver malheureusement.

Je me dis heureusement qu'actuellement je n'en ai pas et je sais que c'est positif. Aussi j'essaye de m'accrocher au faite qu'à ma rechute (il y a quasi 7 mois) vu que je suis sous buprénorphine (orobupré) les effets ne seront vraiment pas terribles et j'avoue que ça ça m'aide un peu.

Avez vous quelques idées d'occupations qui je l'espère permettront à mes envies de se barrer vissa ? Il est même pas 13h et je n'arrive déjà plus à moccuper !
Besoin d'aide s'il vous plait.

4 réponses

Amoureuse - 01/08/2022 à 20h48

Bonjour Ymae13,
Je n ai pas bien compris quelle était votre dépendance mais dans tous les cas, essayez d être entourée , de vous défouler, les amis La famille les câlins produisent de l ocytocyne , ça apaise et détends, le sport crée des endorphines .
Et pourquoi pas faire du bénévolat ? Aider les refuges pour animaux ou accompagner des adultes handicapés en vacances ?
Et je suis sure que vous pouvez avoir d autres idées .
Écrivez , dessinez , cuisinez , aidez votre prochain, donnez du sens à ces vacances .
Et écrivez ici, appelez aussi , la ligne d écoute est au top .
Bon courage à vous .
Je vous embrasse .

Ymae13 - 02/08/2022 à 11h24

Bonjour Amoureuse, je vous remerci pour votre réponse.

Je suis désolée que vous n'ayez pas bien compris ma dépendance. Il s'agit des opiacés et plus précicément la

codéine et surtout le tramadol qui m'a fait tomber dedans.
Malheureusement pour moi comme je le disais plus haut, pour ces vacances là en semaine, je n'ai pas la possibilité d'être entourée vu que mes amis et ma famille sont tous loin en vacances. Aussi j'attends avec impatience le retour de mon compagnon les weekends.

En tout cas, merci beaucoup pour vos idées car sincérement quand les envies sont là, perso j'ai beaucoup de mal à réfléchir et j'ai comme l'impression d'être dans "une cage" tellement tout est plutôt assez fort dans ma tête.

Du coup merci, ces conseils me seront précieux. Après c'est vrai qu'écrire ici me permet de prendre du recul et en ce qui concerne les appels, je ne sais pas trop si j'aurai la force et surtout le courage.

D'ailleurs merci à vous pour votre "bon courage", bon après-midi à vous

Profil supprimé - 08/08/2022 à 06h08

Bonjour Ymae13. J'ai moi même été dépendant à la codéine et ensuite au tramadol. Ce sont des substances qui sont des bons anti-douleurs mais qui malheureusement rendent dépendant.
Il faut que tu sortes, que tu vois des gens et que tu t'occupes l'esprit pour penser le moins possible à ça. Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire mais plus tu t'occuperas moins tu y penseras et tu seras fière de toi chaque jour ou tu auras résisté à la tentation. Fixe toi des objectifs quotidiens. Il faut que tu réussisses à t'occuper toute la journée tous les jours. Ça serait trop bête de rechuter surtout que tu es sous buprénorphine. Comme tu dis les effets seraient moindres alors autant trouver des activités qui te feront t'épanouir et penser à autre-chose. Je te souhaite bon courage et surtout d'arriver à vaincre tes démons. Je t'envoie plein d'ondes positives. Et essaye la méditation aussi ça peut t'aider. A bientôt peut-être

Ymae13 - 08/08/2022 à 16h34

Bonsoir Dje362300,

Merci beaucoup pour tes ondes positives qui me font dire que je ne suis pas seule contrairement à ce que pafois, surtout les soirs, j'ai l'impression. Et merci aussi pour l'idée des objectifs quotidiens.

En tout cas si j'ai bien compris bravo à toi de t'être sorti de la codéine ainsi que du tramadol

Voir des gens quasi impossible car tous sont en vacances ou au travail. Après, comme tu dis, j'essaye de m'occuper un maximum pour "penser le moins possible à ça" et ça marche nickel en journée

Le problème c'est le soir où là j'avoue que mes pensée vont de suite vers cette codéine qui n'est pas si loin de moi que ça !

Le hic c'est que j'ai peur de ne plus réussir à tenir et comme tu me le fais bien remarquer oui ça serait tellement bête surtout qu'aujourd'hui j'en suis à 7 mois et 1 jour sans et ça ça reste ma victoire du jour car oui quand mes envies sont là, c'est vrai tu as raison, je fais au jour le jour puis chaque jour ou je ne craque pas oui, je suis fière de moi.

En tout cas, j'espère réussir à ne plus penser qu'à ça ! Après, c'est vrai que le faite que je suis sous buprénorphine m'aide à ne pas partir en pulsion totale comme lors de ma précédente rechute.

Le problème actuellement c'est que comme ce soir, je culpabilise beaucoup et mes larmes coulent alors je mets la musique à fond car c'est une des seules choses qui m'apaise un minimum.