© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Rechute imminente

Par Yadhusfr Postée le 10/08/2022 17:44

> Bonjour, J'ai eu des problèmes d'addictions (chemsex) pendant trois ans quand je vivais à Paris. J'ai eu le VIH et l'hépatite C (guérie depuis) J'ai été hospitalisé plusieurs fois en psychiatrie et en clinique addictologique. A la suite d'une overdose qui a failli me coûter la vie, j'ai dû quitter Paris pour m'éloigner d'un milieu qui était toxique pour moi et je suis abstinent depuis 2017. On m'a diagnostiqué un trouble bipolaire de type 2 et un TDAH. J'ai fait pendant ces derniers mois quelques faux pas en reprenant de la cocaïne en sniff. Et en ce moment, suite au décès d'un oncle très proche et à une rupture amoureuse, je ne pense plus qu'à consommer. Je regarde constamment des vidéos de slam (injection de drogues en IV). Ce qui me retient est que je suis à l'étranger chez ma mère. Mais je suis déjà en train de planifier mes consos via les applications de rencontre gay. J'ai déjà contacté un dealer. Je suis censé rentrer le 26 août mais j'appréhende beaucoup de ce retour. J'ai essayé de prendre un rdv en visio avec mon psychiatre mais ce dernier est en vacances. J'ai pu avoir un rdv pour le 18 septembre. Mais je pense qu'il sera alors trop tard. J'ai arrêté depuis quelques semaines un de mes traitements (abilify 20mg) et je ne sais pas si cela favorise ces envies qui deviennent très envahissantes. J'ai une tante qui arrive de France vendredi et elle va m'en ramener. Pour information, je suis toujours dépendant au tabac et aussi (à moindre mesure) au cannabis dont j'ai beaucoup diminué la consommation ces derniers temps. Pendant ces dernières semaines ma mère m'a reproché de beaucoup boire alors que je n'ai jamais eu de soucis avec l'alcool. Je souhaiterais avoir des conseils pour éviter cette rechute imminente. J'ai peur d'en parler avec mes amis et ma famille qui pensent tous que le pire est derrière moi. J'ai peur de les décevoir à nouveau. J'ai du valium mais mon psychiatre m'a vivement conseillé de limiter son utilisation. Dois-je en prendre ne serait-ce que pour réduire ces envies envahissantes ? En vous remerciant sincèrement de votre réponse. Bien cordialement,

---

Mise en ligne le 16/08/2022

Bonjour,

Nous comprenons bien vos inquiétudes de rechuter, au vue de votre parcours mais aussi des évènements douloureux et récents que nous vous explicitez bien. La peur de décevoir votre entourage est légitime mais il est aussi normal que vous cherchiez du soutien concernant ces pensées envahissantes qui vous traversent. Vous avez eu raison de nous solliciter.

Nous ne pouvons vous donner de conseil sur le valium ou une autre réponse médicale dans le cadre de cet espace car nous ne sommes pas médecins. Nous vous conseillons juste de respecter les consignes prudentes

de votre psychiatre (cet anxiolytique pouvant entrainer une fort dépendance) et de le prendre selon les indications qu'il vous a faites, en cas de réelles nécessités : limiter son utilisation ne veut pas dire de s'en passer.

Par ailleurs, il vous est possible de prendre un rendez-vous auprès de professionnels du champ de l'addictologie. Ils pourront vous offrir un espace de parole vis à vis d'une reprise de consommation que vous appréhendez. Ils pourront également vous donner des outils individuels pour tenter d'éviter que cela ne se produise.

Ces lieux se nomment Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations s'effectuent dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils pourront vous aider à consolider votre arrêt ou même vous accompagner en cas de rechute.

Vous trouverez des coordonnées de CSAPA près du périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Dans l'attente d'un rendez-vous en CSAPA que vous pourriez prévoir dès à présent pour votre retour, il serait vraisemblablement souhaitable que vous puissiez reprendre votre traitement Abilify d'une part et que vous envisagiez de réfléchir à des activités vous apportant une certaine détente. Peut-être qu'une activité physique ou sportive par exemple pourrait vous aider à diminuer votre anxiété, ne serait-ce qu'un petit moment chaque jour...

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre consommation ou obtenir un soutien ponctuel plus rapidement, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h les samedi et dimanche. Cela pourrait vous permettre d'apaiser un peu toutes ces tensions.

Avec tous nos encouragements à solliciter de l'aide extérieure,

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Association Caminante- CSAPA et CAARUD La Source - DAX

28 bis boulevard Claude Lorrin
40100 DAX

Tél : 05 58 56 38 00
Site web : asso-caminante.fr/nos-etablissements/__trashed/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, sauf mardi après-midi
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, sauf mardi après-midi
CAARUD : Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues : sans rendez-vous. 06 38 63 21 80
Substitution : Centre méthadone Délivrance tous les matins de 10h à 12h15.

Voir la fiche détaillée