© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

rechute après cure

Par Profil supprimé Posté le 24/08/2022 à 15h35

Bonjour,

J'ai une addiction à la cocaïne et au cannabis. voir a l'alcool que je consomme pour "compenser" quand je tente d'être abstinent sur les deux premiers produits.
J'ai été en soin 3 fois : 6 mois dans une communauté thérapeutique, 16 mois dans une autre et plus récemment un sevrage et une cure d'un mois.
Pour donner un exemple lors de mon soin le plus long j'étais un moteur et un exemple pour le groupe, je m'explique : en soin entouré et protégé ca a toujours été relativement facile pour moi.
En revanche dès mon retour dans la vraie vie ca n'a jamais tenu plus de 10 jours. Il faut dire que je ne suis pas très discipliné concernant le suivi médical d'après soin...
Je n'arrive pas à gérer mes émotions et suis très trop sensible à celles-ci.
L'addictologue qui m'a envoyé pour ma dernière cure me parlait peut être de TDAH.
Malheureusement je ne suis plus allé la voir après le soin. Ce jour je viens de reprendre RDV car j'arrive de nouveau au bout...
les soins durent depuis 10 ans maintenant et je sais que je me mens bcp me raconte mes salades ainsi qu'a mes proches. Je me trouve des excuses et des circonstances atténuantes je m'en rend compte aujourd'hui.
J'ai décidé tout en me faisant aider bien sûr de revoir complètement et en profondeur mon fonctionnement et qui je suis.
Voila
Je crois que j'avais besoin de parler et d'écrire car même si je suis bien entouré tout le monde en a plus que marre de tout ca et o combien je les comprends!
J'ai la chance d'avoir une femme géniale et un petit garçon et être aimé et je prends conscience ce jour que je ne dois pas perdre cela.
Désolé si mon texte est peu structuré et s'il y a des fautes, conso de trop cette nuit et grosse fatigue aujourd'hui.
Pour ceux et celles qui connaissent les mêmes problèmes force et courage à vous car nous vivons des choses similaires.
bye

4 réponses

Pepite - 25/08/2022 à 07h37

Bonjour Fox34,

Bienvenue sur ce forum.

Votre pseudo reflète votre récit que j'ai apprécié. Le renard est un animal fascinant.
Que représente t'il pour vous ?

Votre post est clair, sincère, lucide et vous avez conscience de vos besoins.
En outre la qualité de votre relationnel personnel montre que vous faites les bons choix.
Votre bel entourage reflète ce que vous êtes au fond de vous ! C'est l'effet miroir.

Ah, l'estime de soi ! Puis la confiance en soi ! Ou qu'est ce que s'aimer et comment ?
On ne nous l'apprend pas. Peu importe, vous êtes suffisamment intelligent pour vous former. Et cela avec les moyens qui vous conviennent.

Cela commence par accepter ce que vous êtes et non ce que vous croyez qu'attendent des autres.
Nous sommes tous sculptés par notre milieu. Nous avons été biberonnés par les stéréotypes. Ce sont eux qui nuisent à l'être sensible que nous sommes

Votre travail donc est d'accepter ce que vous n'acceptez pas.

Par exemple, je n'accepte pas de procrastiner. Puis vous acceptez de procrastiner.

A votre différence, je suis indépendante. J'aime être libre. Cela dit je suis HPI et je comprends votre hypersensibilité qui est atout !
Elle me permet de comprendre, de me sentir et d'être présente.

Un éventuel TDAH mérite d'être reconnu par un professionnel.
Les problématiques que vous rencontrez sont d'ordre organisationnelles. Surmontables, non ? Qu'en pensez-vous ?

Qu'est ce que vous aimeriez ,?

Ensuite, vous me faites penser à mon fils. Il a besoin d'un cadre lui aussi. Il est plein d'énergie qu'il met à profit pour du négatif. Ceci dit il expérimente et je suis certaine qu'il renverse cette tendance.

Comment sont vos sens ?
Aimez vous lire ? La musique ? Les podcast ?

Quels moyens pour vous accompagner efficacement ?

Pépite

Profil supprimé - 26/08/2022 à 13h00

Bonjour Pépite,

Le renard représente pour moi un esprit libre, la ruse mais aussi le côté solitaire.

Qui je suis je le sais certains jours et d'autres jours moins. j'oscille entre qui je suis, qui je voudrais être et ce qu'on attend que je sois aussi parfois.

Vous vous dites indépendante, je le suis aussi on ne m'oblige jamais à rien et j'ai souvent besoin d'être seul.

Vous parlez d'HPI ma soeur m'en parle souvent disant que je le serais peut-être, en toute humilité je ne crois pas.

Ce que j'aimerais .....bcp de choses mais surtout et en priorité être mieux pour moi et aussi et surtout pour mon fils qui est ce qu'il y a de plus important à mes yeux.

Je ne sais pas si la comparaison avec votre fils est bonne car enfant/adulte et de plus trop de cadre m'étouffe et me fais fuir.

Je ne peux passer une demi journée sans musique, en revanche bcp de mal à lire, pourquoi pas écouter des podcasts.

J'engage une thérapie bientôt.

Merci pour votre message et de votre "écoute".

Bye

Pepite - 26/08/2022 à 14h26

Lorsque je parle d'indépendance, je parle libre d'une substance, notemment.

Il existe plusieurs dépendances qui nous emprisonnent parce qu'elles envahissent nos vies et elles ont des conséquences non seulement sur nous mais aussi sur l'entourage.
Comme la dépendance affective, au travail, au sport, au jeu...

Pour mon fils, il refuse mon cadre depuis l'adolescence et les règles en général. Il triche souvent. Il cherche plutôt une figure paternelle qui le rassure et qui le valorise. Il grandit.
Actuellement il l'a trouvée au sein d'une équipe et d'un employeur.
Il expérimente.

Ensuite pour le HPI, ce diagnostique auquel je ne m'attendais pas m'a permis uniquement de mieux me comprendre.
Ce qui compte c'est le chemin vers soi.

Seul l'égo reste la partie de soi-même qu'on a à re(connaître) puis à adoucir. C'est lui qui nous joue des tours.

Pour les podcasts, il y a du choix. J'écoute philosophe is sexy.
Vous trouverez ceux qui vous conviennent.

Quoiqu'il en soit, deux sentiments nous dominent : la peur et l'amour. Ce sont eux qui déterminent nos actions.

Je vous souhaite le meilleur, pour vous, votre couple et votre famille.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépite

Nouvelle-France1534 - 27/08/2022 à 05h24

Bonjour à vous Fox34. J'aimerais vous faire économiser du temps en vous informant que ce que vous revivez est le résultat d'un effet d'un syndrome post-sevrage qui débute après le sevrage toxicologique et que sa duré est proportionnelle à la duré et de l'intensité de l'addiction. Ce syndrome diminue en intensité part et revient par vagues qui s'étire et duminuent avec le temps pour disparaître complètement. À chacune des vague, le risque de rechute est très important. C'est pour celà qu'il faut bien être au fait de l'existence de ce syndrome, de ses symptômes et de trouver des trucs pour ne pas se lesser distraire par ceux-ci. Ce syndrome post sevrage égu (Paws) pour POST-ACUTE WHITHDRAWAL SYNDROME se manifeste par des manques de dopamine, sérotonine etc. le cerveau doit réapprendre à fabriquer et calibrer au bon moment etc. Quand il est déséquilibré, il joue avec vos nerf en utilisant nos faiblesses. Celà dure au min. une année. Donc, c'est celà qui expliquerait les rechutes car le manque, revient lors de ces vagues de déséquilibre chimique dans nos cerveaux très complexe et très manipulateurs. Voilà pourquoi tant de gens on le morale à 0 et des bas durant ces vagues et que le goût de la substance devient intense et envahissent. Ce syndrome est temporaire et avec le temps, la joie de vivre notre bon fonctionnement n'est plus impacté par ces vagues. Le cerveau qui à été inondé de dopamine, sérotonine, etc, pour se protéger, à fermé ces propre usines à drogues car il en recevait gratuitement en en quantité démesurée. On doit lui laisser le temps de ce reparer et de ce calibrer pour qu'il nous offre à nouveau son plein potentiel. D'ici là Fox34, on doit ce mefier de ce syndrome responsable des rechutes. Pour ma part, je suis sur le cul (par terre comme on le dit ici en Nouvelle-France (Québec)). Depuis le 12 juin (sevrage THC à + de 20% et ce seulement après 7 mois de consommation de 2 joints par jours), et depuis, quand le ciel est bleu, je le vois gris. Quand il est gris, je le vois bleu car je ne me sent plus coupable de le voir gris quand il est bleu et je peu procrastiner. Faut être très indulgent avec vous. Comprendre ce syndrome, c'est apprendre à passer à travers. Je me demande si vous avez besoin d'une nouvelle cure. Je pense qu'un suivie d'après cure serait mieux indiqué puisque ces là que ça ne va plus. Au moins, aller en autodidacte, étudier ce syndrome sur le WEB pour vous alléger le sentiment de culpabilité.

Stefan de Nouvelle-France

Sous titré en français au jusqu' au 3/4 du vidéo.

https://m.youtube.com/watch?v=16gZSr1Hemw