© Drogues Info Service - 15 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Plus de 20 ans sorti de cette merde...Et rebelote le démon me guette...je l'empêche de rentrer je lutte j prend rien...mais je souffre je vais teni...

Par Dontgiveup Posté le 09/06/2023 à 13h17

Plus de 20 ans sorti de cette merde...Et rebelote le démon me guette...je l'empêche de rentrer je lutte je prends rien...mais je souffre je vais tenir combien de temps

1 réponse

Moderateur - 09/06/2023 à 16h19

Bonjour Dontgiveup,

Qu'est-ce qui s'est passé récemment ou qu'est-ce qui a changé pour que ce "démon" revienne dans votre tête ? Ce n'est pas par hasard s'il revient maintenant.

Voici quelques conseils :
- remémorez-vous la galère dans laquelle la drogue vous avait mise et ce qui vous avait motivé à arrêter. Ecrivez-le quelque part pour bien le regraver dans votre mémoire et pouvoir le consulter si vous avez l'impression que vous allez craquer.
- changez vos habitudes et éloignez-vous des sources qui alimentent cette envie aujourd'hui
- si vous sentez que vous pourriez "craquer" appelez un ami ou encore Drogues info service, continuez à considérer que vous ne consommerez pas aujourd'hui et que vous verrez demain (reportez la décision)
- surtout, surtout ! ne vous imaginez pas en train de consommer. Ne refaites pas les gestes dans votre tête. Au contraire focalisez-vous sur les inévitables conséquences négatives qu'une re-consommation entraînerait.
- essayez de ne pas vous obnubiler avec ces envies qui reviennent mais au contraire acceptez-les pour les laisser couler plus facilement. Ne leur prêtez pas plus d'attention que cela. Ne soyez pas en lutte mais dans l'acception que cela vous arrive d'avoir ces envies. Avoir des envies cela ne veut pas du tout dire que vous allez rechuter et ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est tout à fait humain. Encore une fois il y a certainement une/des circonstances qui vous amènent là aujourd'hui. Essayez de trouver quoi pour comprendre ce que vous devez faire.

Courage, nous sommes à votre disposition au téléphone pour vous aider à passer ce moment, qui n'est qu'un moment qui va passer.

Le modérateur.