© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Rechute

Par Ro57 Postée le 06/04/2025 21:21

> Je suis en plein carnage.. j ai rechuté après presque 1ans d'abstinence et ma je suis à fond dedans.. pire qu'avant.. Que dois faire,? Je ? ai pas de médecin et suis dans une situation compliquée Merci de vos conseils

---

Mise en ligne le 07/04/2025

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse. Vous avez bien fait de revenir vers notre équipe afin de ne pas rester seul.

Cette reprise ne remet pas vos efforts en question, et bien que cela soit très frustrant, elle ne signifie pas un retour en arrière.

Une reprise des consommations peut survenir à n'importe quel moment, en particulier avec un contexte spécifique (émotion vive, stress, lieu ou fréquentations liées au produit...). Il pourrait être nécessaire d'analyser le contexte de cette reprise: comment a-t-elle eu lieu, qu'est-ce qui vous a particulièrement fragilisé, comment vous pourriez vous protéger la prochaine fois..

Nous n'avons pas de détails concernant votre parcours avec les substances, ni votre environnement actuel. Il nous est donc très difficile de pouvoir vous proposes des pistes adaptées à vos besoins.

Cependant, vous êtes capable d'arrêter, vous l'avez déjà fait. Vous pouvez faire appel à ce que vous aviez mobilisé la dernière fois, pour vous aider. Identifier ces ressources sur lesquelles vous pouvez compter de nouveau pour diminuer, espacer, voire arrêter vos consommations pourrait être trés aidant.

Nous rajoutons en fin de réponse les coordonnées vers le CSAPA de La Rochelle, qui pourrait vous accompagner dans votre démarche d'arrêt. N'hésitez pas à les recontacter. Nous ajoutons également l'article de notre site internet consacré à la reprise des consommations.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche.

Bien cordialement.

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

---

En savoir plus :

- J'ai recommencé à consommer.