

Forums pour les consommateurs

## Marre du crack

Par mhm\_420 Posté le 27/09/2025 à 15h20

Bonjour,

J'ai fait une cure de 3 mois en 2023, j'en suis ressortie avec une des infirmières du complexe, fait une formation en cuisine et je suis maintenant chef dans un restaurant. Je suis dans un centre depuis ma sortie, j'ai fait de l'hypnose et malgré tout cela je suis encore sujet à des rechutes. J'en ai marre et j'aimerais que cela disparaîsse de ma vie définitivement. Ma compagne perd patience et n'en peut plus non plus. Comment faire, je n'en peu plus

### 1 réponse

---

Moderateur - 02/10/2025 à 08h22

Bonjour mhm\_420,

Refaire une cure ? Identifier ce qui contribue à vos rechutes et réfléchir à comment traiter/éviter ces causes. Mettre en place des ressources à appeler quand vous sentez que la pression monte, pour éviter de rechuter. Faire des pauses dans votre rythme de travail pour être moins sous pression. Développer des activités de loisir dans lesquelles vous arrivez à vous ressourcer et trouver du plaisir. Avoir recours à d'autres techniques de désensibilisation émotionnelle vis-à-vis de votre ancien usage de drogue (EMDR, Acupuncture, ...).

Il n'y a pas de méthode miracle pour vous empêcher de rechuter mais un ensemble de choses peuvent vous aider à surpasser progressivement vos envies de consommer et à déjouer la rechute, qui n'est pas inéluctable.

Courage,

le modérateur.