L'arrêt

J'ai recommencé à consommer

Une reprise de ses consommations peut être très décourageante. Pourtant, cela fait partie du parcours et ne doit pas vous faire perdre de vue votre objectif.

J’ai recommencé

Malgré vos efforts, vous avez recommencé à consommer des drogues. Vous le vivez comme un échec et une défaillance. Envahi par la déception, la honte, la culpabilité, vous pensez que vous n’y arriverez jamais. Vous risquez de vous replier sur vous-même et ne pas oser demander de l’aide.

Si votre consommation de drogue était très présente dans votre vie, et depuis des années, il n’est pas réaliste de penser que votre problème puisse être résolu rapidement et sans encombre. Sachez vous laisser du temps et, sans la sous-estimer, essayez de dédramatiser cette reprise.

Vous pouvez aussi ressentir le découragement ou la déception de vos proches. En réagissant ainsi, ils vous démontrent qu’ils tiennent à vous et qu’ils ont le souci que vous vous en sortiez. Même si cela vous est difficile, leurs reproches ne doivent pas vous amener à douter encore plus de vous.

Je me remobilise !

Vous devez considérer cette reprise comme une étape et non comme un échec définitif. Elle vous indique que rester abstinent est moins facile que vous ne le pensiez, que la volonté seule ne suffit pas et qu'il vous faut des alliés. Le fait que vous ayez réussi à ne pas consommer pendant un certain temps prouve que vous êtes en capacité d’arrêter.

Vous remobiliser au plus vite est important. Plus tôt vous réagirez, moins les drogues reprendront de place dans votre vie, plus il vous sera facile d'arrêter. Les professionnels ou les groupes d'entraide connaissent bien ce phénomène. Ils peuvent vous apporter de l'aide et du soutien pour y faire face. Vous pouvez également joindre l'un de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 23h au 0 800 23 13 12, ou par chat de 12h à 19h.

Je prends conscience des situations à risques

Lorsque l'on est dépendant, réussir à ne plus se droguer est une réussite que l'on peut conforter en évitant de s'exposer à des situations « à risques ». Des lieux ou des personnes, des moments ou des circonstances peuvent vous donner envie de consommer. S'il n'est pas possible de les éviter toutes, certaines peuvent être anticipées.

En réfléchissant à ce que vous auriez intérêt à éviter ou à l'attitude à adopter dans de tels moments, vous faites un travail visant à rendre moins facile la reprise de votre consommation.

Il est important de prendre de la distance par rapport à ce qui vous arrive. Recommencer à consommer des drogues n'est pas une preuve que vous n'êtes pas capable d'arrêter, mais bien une possibilité pour vous de «rebondir » et d'utiliser cet événement pour être plus fort lors de vos prochaines tentatives.

Avec le temps, votre besoin de prendre des drogues diminuera et ce risque, bien que toujours présent, sera moins important. Cependant, il vous faudra toujours maintenir une certaine vigilance.

Reprise de consommation d'héroïne : attention à l'overdose !

Après une période d'abstinence il existe un risque plus important de faire une overdose lorsqu'on prend de l'héroïne ou un autre opiacé. Nous vous conseillons de limiter les quantités lors de la reprise, de vous équiper d'un kit anti-overdose à base de naloxone (Nalscue® ou Prenoxad® auprès d'un CSAPA ou d'un CAARUD ou, pour le Prenoxad®, disponible aussi avec ou sans ordonnance en pharmacie) et d'appeler les secours dès les premiers symptômes d'overdose.

Guide pour utiliser Nalscue® (naloxone) en situation d'urgence (pdf - 1,48 mb)