

Forums pour les consommateurs

# Rechute culpabilité

Par Tasmant Posté le 03/04/2026 à 07h51

Bonjour à tous cela fait à peu près un an et demi que j'essaie de sortir de la consommation de psychotrope. J'ai toujours pas réussi à arrêté d'abuser de mes médicaments mais hier cela faisait plus d'un an que j'avais pas touché au thc la ké là md et ça faisait 7 mois que j'avais pas touché à l'alcool.

Hier j'ai bu un flash je culpabilise énormément je m'en veux à mort certains de mes amis avant ma rechute me disais que ça serait minable de rechuté et j'y crois énormément j'ai besoin d'aide de témoignage je suis complètement perdu et j'aimerais vraiment arrêter de m'allumer avec des médocs.

Merci d'avance.

## 1 réponse

---

coconuevvo13 - 22/04/2026 à 11h06

Bonjour,

Ta consommation "accidentelle" de ce début de mois n'est pas une rechute, simplement un moment plus compliqué dans ton abstinence. Tu as déjà tenu plusieurs mois en ayant supprimé plusieurs des substances dont tu avais l'habitude, ce qui est une victoire dont tu dois être et rester fier !

Ce qu'il faut maintenant, c'est que ce petit incident ne te fasse pas replonger pour autant. Ne vois pas cette journée comme la fin de ton abstinence, comme si tout était perdu. Un flash n'annule pas des mois de sobriété, tu es toujours abstinent et peux t'y tenir ! Ne sois pas trop dur avec toi-même.

Depuis, as-tu eu besoin de compenser avec une consommation plus importante de médicaments, ou t'est-il arrivé de boire à nouveau ?

Quant à l'arrêt des médicaments psychotropes, il est normal que tu ne puisses pas stopper toute consommation en même temps. Tu as déjà réussi à te séparer du THC, MD, de l'alcool... Tu parviendras également à ne plus dépendre des médocs. Chaque chose en son temps.

Courage à toi !