Vos questions / nos réponses

Comment m'en sortir ?

Par Profil supprimé Postée le 01/02/2010 09:00

> je suis toxicomane depuis à peu près 3 ans,il est vrai que désormais je ne compte plus.Je suis dans un état de total dépravation,je ne vois plus mes amis et mes parents divorcés n'ont guère peu de temps pour s'occuper de moi.L'héroine est mon refuge,néanmoins je suis conscient de la gravité de la situation.COMMENT M'EN SORTIR?

Mise en ligne le 01/02/2010

Bonjour,

Vous dites être conscient de la gravité de votre situation et c'est bien le plus important pour réussir à vous libérer de l'emprise de l'héroïne et des angoisses qui vous ont poussé à consommer.

Plus vous serez conscient, plus vous pourrez comprendre que cet état de souffrance n'est pas immuable. Vous comprendrez aussi que vous seul pouvez inverser la tendance. Le mal-être ne vient pas de l'extérieur, mais de la façon dont vous vivez les évènements difficiles. Vous seul avez le pouvoir de changer les choses.

Décidez fermement de prendre soin de vous. Engagez-vous à chercher votre vérité, apprenez à vous connaître et découvrez ce que vous voulez vraiment faire de votre vie.

Tentez d'accepter les difficultés qui surviennent sur votre chemin, car il ne peut en être autrement.
La vie nous confronte souvent à des épreuves, mais nous pouvons apprendre à les traverser sans plonger dans la souffrance. Si nous savons entendre et observer, ces épreuves nous permettent de mieux nous connaître et de nous tourner peu à peu vers ce qui est bon pour nous.

Pour vous aider à y voir plus clair, nous vous incitons vivement à commencer à sortir de votre "refuge". Vous pouvez par exemple appeler notre numéro vert Drogues Info Service, au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit depuis un poste fixe, ouvert 7 j / 7 de 8 h à 2 h), ou au 01 70 23 13 13 depuis un téléphone portable.

Vous pouvez aussi contacter un centre spécialisé en toxicomanie. L'accueil est confidentiel et gratuit. Vous y serez accompagné tant sur le plan médical que psychologique et/ou social, selon vos besoins.

Bon courage à vous.

En savoir plus :

- Trouver un centre d'aide près de chez vous