Vos questions / nos réponses

COMMENT ACCEPTER UNE RECHUTE

Par Profil supprimé Postée le 17/02/2014 14:40

> bonjour jai rechute dernièrement lors d'un party Jai consommé deux puffs d'un joint de cannabis et cela faisait plus de trois ans que je n'avais pas touché à ceci... je me sens coupable et j'essaie de ne plus y penser voir vers l'avant mais c'est difficile... comment tourner la page d'une rechute ?! j'ai honte et je ne suis pas fière de moi..

Mise en ligne le 18/02/2014

Bonjour,

De la même manière qu'il n'existe pas de "recette" pour arrêter de consommer, il n'en existe pas pour rester abstinent ni pour gérer une rechute. Comme vous le dites vous même il s'agit probablement de pouvoir regarder "vers l'avant" et il semble justement que ce ne soit pas si évident pour vous. Ce qui s'est passé lors de cette soirée pourrait tout simplement en rester là, ce pourrait être une parenthèse que vous auriez ouverte et refermée aussitôt dans ce choix d'abstinence que vous maintenez quand même depuis trois ans.

Si en revanche le malaise que vous éprouvez dans le fait d'avoir reconsommé en soirée est en lien avec l'idée que vous pourriez "craquer" à nouveau et possiblement revenir à des consommations problématiques, si vous vous sentez fragilisé(e) dans le maintien de l'abstinence, alors peut-être avez vous intérêt à solliciter une aide.

Repenser aux raisons pour lesquelles vous avez fumé sur ce joint dans le contexte de cette soirée peut vous donner des pistes de réflexion pour envisager la suite. Peut-on parler véritablement de rechute ou était-ce simplement une occasion de vous tester? Il n'est pas rare d'avoir ce type de comportement vis à vis d'un produit dont la consommation a été problématique et dont on a réussi à se séparer. La culpabilité, la honte que vous éprouvez, si elles perdurent, peuvent aussi vous donner des pistes indicatives. Pour reprendre l'image de la parenthèse, évidemment, vous l'avez ouverte mais êtes vous sûr(e) de l'avoir refermée?

Si vous souhaitez prendre le temps de parler plus précisément de cet épisode et de comment cela vous affecte, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe (7/7, de 8h à 2h).

Cordialement.