

Vos questions / nos réponses

## Help je suis en manque

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/05/2014 16:30

je ne pensais pas ça possible mais au bout de 8 ans je ressens toujours un manque et là ça me bouffe vraiment....

je ne peux pas m'empêcher d'y penser, d'habitude ça passe au bout de quelques heures mais là ça fait plusieurs jours que ça me hante j'en fais des insomnies, je deviens méchante avec mon entourage, help!!!!

---

**Mise en ligne le 12/05/2014**

Bonjour,

Vous ne nous indiquez pas de quelle drogue vous usiez mais quelle que soit cette drogue, il n'est pas possible d'être "en manque", au sens physiologique du terme, tant d'années après l'arrêt. En revanche, si ce produit avait pris une place importante dans votre vie, une fonction bien particulière via ses effets, il est possible que vous y pensiez encore dans certaines situations ou certains moments bien précis, et en ce sens, que "le produit vous manque". Dit autrement, si actuellement vous vivez une période de vie plus sensible, plus fragile, il est possible que vous repensiez plus intensément aux effets que vous procurait cette drogue quand vous consommiez, vous disant peut-être à nouveau qu'en reprendre vous apporterait telle ou telle chose.

Il serait probablement bénéfique que vous puissiez trouver un espace où parler de tout cela, à la fois de ce que vous éprouvez actuellement mais également du temps de vos consommations, de l'arrêt. Un psychologue pourrait vous apporter son aide, que ce soit en cabinet libéral ou même en centre d'addictologie dans le cadre de consultations en prévention de la rechute.

Si vous avez besoin de revenir vers nous n'hésitez pas à le faire, peut-être pour un échange plus approfondi au téléphone ou en tchat. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Cordialement.

---