

Vos questions / nos réponses

## avez-vous des trucs pour ne pas rechuter ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 17/11/2014 17:13

Bonjour,

Je suis une jeune femme d'une trentaine d'années en prise avec un trouble borderline. Depuis l'adolescence, j'ai consommé beaucoup de cannabis, un peu d'alcool et des drogues de synthèse. Cela fait maintenant 4 mois et demi que je n'ai pas consommé (j'ai décidé d'arrêter). Jusque là, tout allait bien et mon traitement psy étant efficace, je n'avais pas trop envie de consommer, en fait j'arrivais à gérer.

Mais depuis quelques jours, je sens que mon moral rechute, j'ai un énorme sentiment de vide et d'ennui. Alors bien sûr, j'ai à nouveau envie de prendre des drogues de synthèse. Ce sont des produits que j'achète sur internet et qui me procurent bien être et surtout de l'énergie. Jusqu'ici je tiens et chaque heure qui passe est une petite victoire ,mais pour combien de temps encore ?

Je n'ai pas de dépendance, seulement une grosse envie de consommer.

Voici ma question : avez-vous des petites solutions de tous les jours pour lutter contre ces envies de consommer ? Comment faire pour ne pas rechuter ? J'ai terriblement envie de reprendre ces produits et en même temps, je ne veux pas casser ce cercle vertueux dans lequel je me suis engagée...

Merci

---

**Mise en ligne le 18/11/2014**

Merci

Tout d'abord, félicitations pour votre arrêt. En effet, comme vous le dites très bien chaque heure, chaque jour qui passe est votre victoire sur les drogues, un pas considérable dans ce processus qui vous fera aboutir à votre indépendance. Vous avez décidé de vous réapproprier cette place de votre vie que les drogues semblaient avoir occupée et vous démontrez par votre sevrage votre capacité à les laisser derrière vous.

Vous déclarez avoir un traitement psychologique efficace. Nous vous encourageons à continuer sachant que c'est justement par ce moyen qu'on parvient à évacuer les envies de re-consommer, les souvenirs, les traces des consommations qui mettent ou peuvent mettre du temps à s'effacer.

A notre connaissance, il n'existe pas de méthode ou d'astuces générales pour ne pas re-consommer. Il est important que vous puissiez créer votre propre méthode, à partir de votre situation.

Ainsi par exemple, vous aviez sûrement, avant que votre consommation ne prenne une place (trop) importante, d'autres loisirs et centres d'intérêt. Nous vous invitons à réoccuper cette place laissée vacante. Il est en effet nécessaire d'occuper son esprit, de s'adonner à des activités plaisantes tout en essayant dans la limite du possible de ne pas rester toute seule. Une sortie entre amis, en famille, une ballade, le sport ou une activité culturelle ou créative peuvent déjà être le moyen pour vous de faire passer le temps de manière plus active.

Vous pouvez également nous contacter par tchat via notre site ou par téléphone au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, ligne gratuite et anonyme depuis un téléphone fixe, tous les jours entre 8h00 et 2h00 du matin) pour être soutenue et écoutée ponctuellement.

Bon courage et cordialement.

---