

## RECHUTE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 04/02/2010 à 10h49

Bonjour à tous

Je suis tellement mal. Cela faisait 3 mois que j'avais tout arrêté et là depuis mardi soir j'ai recommencé. ça me fait vraiment peur de me perdre et de tout perdre.

Je ne sais plus quoi faire, je ne crois plus en moi, j'ai l'impression que je n'y arriverai jamais. je n'arrive même pas à exprimer ma détresse. ça va faire maintenant 5 ans que ma vie est faite d'alternance entre héro, cc et alcool. Je ne cesse de culpabiliser ce qui n'arrange rien. Je n'en peux plus de vivre de cette manière. Je n'existe pas ni pour moi ni pour les autres. une estime de moi confiance ce sont des termes qui ne s'appliquent pas à ma personne. Comment faire pour oublier l'héro, quels moyens utilisés pour ne pas rechuter, n'hésitez pas me répondre. Si vous êtes passé par là ou non faites moi partager vos expériences qu'elles soient bonnes ou mauvaises. A très bientôt tout le monde.....!!

### 6 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 06/03/2010 à 00h59**

bah tu sais quoi tu te motives tu rentres en milieu fermé tu signes pour y resté pendant au moins 6 mois et peut être que tu t'en sortira tu gerbes tes trippes, tu refuses les substituts, les antidépresseurs et autres merde

et peut être qu'avec ce courage là tu t'en sortira sinon je suis désolée de te dire que tu vas à l'échec

mon dictons : tox d'un jour tox toujours

la vie est dure, mais on ne se drogue pas tous au moindre pépin alors arrêter de pleurer sur votre sort et prenez votre vie en main pour vous mais aussi pour votre entourage

vous êtes la seule responsable de votre état actuel pas la peine de remonter dans l'enfance ou je ne sais quoi

vous avez fait la connerie un jour de prendre de la came vous en êtes dépendante point barre

à vous de faire le chemin inverse

je suis dure dans mes propos mais très sûre de moi

---

**Profil supprimé - 09/03/2010 à 09h28**

bien moi je ne serai pas aussi dure dans mes propos, mais je dois admettre que copicate a raison dans le fond.. la seule chose si je peux me permettre c'est que tout le monde n'arrive pas forcément "à la dure" moi j'ai décroché avec de la métha, que j'ai très vite cherché à diminuer, ma toubib me disait même ""pas trop vite!" quand j'ai décidé de tout arrêter j'étais super mal, avec un bras qu'on menaçait de m'amputer, et je prenais 2 ou 3 G de came, tous les jours! sans métha je n'aurais jamais eu le courage de cesser, peut être que je fais partie des faibles, mais c'est ainsi, je n'étais pas assez courageuse pour arrêter sans traitement de substitution..

alors moi mon conseil ça serait plutôt de ne pas chercher n'importe quelle excuse pour replonger aussitôt, les problèmes ça ne s'affronte pas planqué derrière le rideau de la défonce! (au contraire, en général ça empire) de cesser de pleurnicher à la moindre pensée pour la came, on a tous eu envie de retourner!! la volonté ça sert à quoi bordel? va voir un toubib, parles-en sans trainer, ne laisse pas l'idée s'installer! avec un suivi médical tu es assuré de ne pas être en manque physiquement, alors après à toi de savoir si oui ou merde tu veux t'en sortir! si oui, et bien, sans le manque physique, l'esprit c'est toi qui le commande...change toi les idées, trouve des occupations, ne pense plus au produit comme à un moyen de fuite à chaque ennui, et ça devrait rouler!

dis toi que la vie mérite d'être vécue, et que c'est une nouvelle vie qui commencera, fais toi des petits cadeaux, qui te feront piger que ton pognon au lieu de finir dans la poche d'un dealer, il te permettra de te payer le froc de tes rêves, un petit resto, un ciné, un voyage, des vacances... et tu verras, la vie est tellement plus belle sans cette merde là..

allez je file, courage hein? =)

---

**Profil supprimé - 09/03/2010 à 15h27**

courage!!

Je suis maman d'un garçon consommateur depuis 4 ans, il fait rechute sur rechute, mais à chaque victoire, il avance, cette année est différente de l'année dernière... Avance, ne te retourne pas, fait toi aidé par des professionnels, tu admet être dans la détresse! alors fonce, prend tout ce qui sera positif pour toi, et enlève le reste, fréquentations, lieux à éviter etc... seule c'est très dur, oriente toi vers un centre ils sont là pour ça, et si tu veux également sortir du cadre de la toxicomanie, n'hésite pas à voir un psychiatre privé, essaie au moins 😊

bon courage, accroche toi!

---

**Profil supprimé - 13/03/2010 à 10h59**

imbécile je comprend même pas pourquoi ton msg a été validé

---

**Profil supprimé - 20/01/2017 à 01h48**

Helpme moi je comprend pas que ton commentaire soit valider !

---

**Profil supprimé - 20/01/2017 à 22h32**

Salut,

c'est l'alcool et la drogue qui fait que tu as pas d'estime pour toi, il faut souvent des rechutes avant de réussir, moi j'ai galéré à arrêté l'alcool, j'ai rechuté plusieurs fois mais j'y suis arrivé (je restais loin des gens qui picole et des bars au début) maintenant je prend de l'ectasy depuis plusieurs mois et j'a décidé d'arrêter parce que je me sens comme une merde dans ma vie, envie de pleurer, je me met en colère, j'arrive pas à penser normalement au point que des fois je voudrais me tuer parce que j'ai l'impression que je suis au fond d'un putain de trou, mais tout ça c'est la drogue qui nous le fait penser, c'est pas vraiment nous, continue de lutter pour t'en sortir et ça payera déjà rien que d'être là à chercher du soutien ça prouve que tu veux reprendre le dessus, alors ne laisse pas ces merdes de faire perdre confiance  
courage à toi amigos

---