© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Rechute

Par Profil supprimé Posté le 04/02/2010 à 09h49

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 - 05/03/2010 à 23h59

bah tu sais quoi tu te motives tu rentres en milieu fermé tu signes pour y resté pendant au moins 6 mois et peut etre que tu t'en sortira
tu gerbes tes trippes, tu refuses les substituts, les antidépresseurs et autres merde
et peut etre qu'avec ce courage là tu t'en sortira
sinon je suis désolée de te dire que tu vas à l'echec
mon dictons : tox d'un jour tox toujours
la vie est dure, mais on ne se drogue pas tous au moindre pépin alors arreter de pleurer sur votre sort et prenez votre vie en main
pour vous mais aussi pour votre entourage
vous etes la seule responsable de votre etat 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 etes dépendante point barre
à vous de faire le chemin inverse
je suis dure dans mes propos mais très sure de moi

Profil supprimé - 09/03/2010 à 08h28

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 "a la dure" moi j'ai décroché avec de la métha, que j'ai très vite cherché a diminuer, ma toubib me disait même ""pas trop vite!""quand j'ai décidé de tout arreter j'étais super mal, avec un bras qu'on menacait 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 arreter sans traitement de substitution..
alors moi mon conseil ca serait plutot de ne pas chercher n'importe quelle excuse pour replonger aussitot, les problemes ca ne s'affronte pas planqué derrière le rideau de la défonce! (au contraire, en genéral ca empire)de cesser de pleurnicher a la moindre pensée pour la came, on a tous eu envie de retourner!! la volonté ca sert a quoi bordel? va voir un toubib, parles-en sans trainer, ne laisse pas l'idée s'installer! avec un suivi medical tu es assuré de ne pas etre en manque physiquement, alors après a 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 a un moyen de fuite a chaque ennui, et ca devrait rouler!
dis toi que la vie mérite d'etre vécue, et que c'est une nouvelle vie qui commencera, fais toi des petits cadeaux, qui te ferons piger que ton pognon au lieu de finir dans la poche d'un dealer , il te permettra de te payer le froc de tes rèves, un petit restau, 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 14h27

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 detresse! alors fonce, prend tout ce qui sera positif pour toi, et enlève le reste, fréquentations, lieux à éviter etc... seule c'est trés 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 09h59

imbécile je comprend même pas pourquoi ton msg a était validé

Profil supprimé - 20/01/2017 à 00h48

Helpme moi je comprend pas que ton commentaire soit valider !

Profil supprimé - 20/01/2017 à 21h32

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