© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

comment éviter de rechuter ?

Par Profil supprimé Posté le 18/04/2015 à 18h04

bonjour,
Cela fait maintenant 9 mois que je n'ai rien consommé. Je consommais essentiellement des produits achetés sur internet.
Je pensais en être sortie mais voilà aujourd'hui alors que je m'ennuyais ferme, j'ai recommandé des drogues de synthèse.
J'ai l'impression que je ne m'en sortirai jamais. Je précise que j'ai également des troubles psychiques et j'ai bien conscience que la drogue ne fait pas bon ménage avec mes problèmes. Pourtant elle agit comme un anxyolitique et me fait un bien fou.
Que puis-je faire ?

1 réponse

Moderateur - 05/06/2015 à 15h26

Bonjour Ubaie,

Il est effectivement parfois difficile de résister. Les thérapeutes cognitivo-comportementaliste aident leurs patients à anticiper ce genre de situation et à mettre en place des scenarii de secours en cas de forte envie d'en reprendre. Ils aident aussi à identifier les déclencheurs qui vous amènent dans cette situation de commander des drogues et à les éviter ou à les gérer. Peut-être pourriez-vous essayer cette piste ?

Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) comptent souvent dans leurs rangs des professionnels ayant adopté cette approche du soin. Notre rubrique "Adresses utiles" que vous trouverez dans la colone de droite derrière la carte de France stylisée peut vous donner l'adresse du Csapa le plus proche. C'est gratuit et confidentiel.

Cordialement,

le modérateur.