© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Comment éviter la rechute ?

Par Profil supprimé Postée le 18/04/2015 17:58

> 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 ?

Mise en ligne le 20/04/2015

Bonjour,

Il est important de souligner le fait que vous avez réussi à vous passer de drogues durant 9 mois. Nous savons que cela demande beaucoup d'efforts. Ainsi, le fait d'avoir déjà réussi à arrêter, vous prouve que vous êtes capable de ne plus consommer. Cette reprise de vos consommations ne doit pas vous amener à penser que vous n'y arriverai jamais.

Eprouver des sentiments de découragement, de colère, de honte et de culpabilité est fréquent. Le risque est alors de se replier sur soi-même. Ce n'est pas votre cas, puisque vous demandez de l'aide.

Arrêter ses consommations demande du temps, de la patience et de la persévérance. Plus vous accepterez que la reprise de vos consommations fait partie du parcours d'arrêt, plus vous mettrez toutes les chances de votre côté.

Rester abstinent est moins facile qu'on ne le pense. Ainsi, la volonté seule ne suffit souvent pas. Vous parlez de vos troubles psychiques et de l'effet anxiolytique des drogues sur vous. Il semble important que vous arriviez à identifier les moments ou circonstances dans lesquels vous êtes plus fragile ; comme la journée remplie d'ennui qui vous a amené à reconsommer par exemple. Même si vous ne pouvez pas éviter toutes ces

situations, vous pouvez essayer de les anticiper et de trouver des stratégies pour y remédier : ne pas rester chez vous devant votre ordinateur, vous entourer de personnes avec qui vous vous sentez bien, faire des activités qui vous plaisent et qui pourraient vous changer les idées, …

Sachez qu'il pourrait être bénéfique pour vous de vous faire accompagner dans votre démarche. Des professionnels (médecins, travailleurs sociaux, psychologues..) peuvent vous apporter de l'aide et du soutien pour y faire face. Vous pouvez vous rendre sur notre site internet *drogues-info-service.fr* dans la rubrique « adresses utiles ». Vous y trouverez les coordonnées de centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) qui pourraient vous recevoir. Les consultations y sont anonymes et gratuites.

Vous pouvez également joindre l'un de nos écoutants soit pas Chat via notre site internet, tous les jours de 14h00 à 2h00 soit par téléphone tous les jours de 8h à 2h au *0 800 23 13 13*.

Cordialement