© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Risque de rechute

Par Profil supprimé Posté le 04/08/2015 à 22h08

Bonsoir , j ai 26 ans et je me drogue depuis mes 13 ans surtout aux amphetamines (ecstasy , speed) sans compter le reste. En couple depuis 9 ans nous avons tenu bon et fait 2 cure à chaque fois c'est la rechute soit de mon côté ou celui de mon compagnon . Depuis un mois , nous avons vraiment senti qu'il était temps de se poser et d'arrêter pour de bon. Je travail tout le mois d'août et en septembre j'accède à ma dernière année de licence. Tout ça est motivant je vois nettement mon compagnon changer et s'épanouir dans cette nouvelle vie mais voilà je craque et j'ai prévu d'aller chercher des amphetamines ce weekend. Je n'arrive pas à me dire que plus jamais je n'userait de ces drogues (13 ans de dépendance) je ne veux pas entraîner mon compagnon dans ma chute . Que dois je faire ? Je ne peux pas contrôler et je vais tout gâcher , svp aidez moi ! Me détruire okay mais en me détruisant je détruis aussi mon couple et nos chances d'avoir une vie normal (travail, maison , enfants) ... Je suis aussi dépressive et peut être hypersomniaque quand j prends ces drogues je me sens bien . Que faire ?

1 réponse

Moderateur - 05/08/2015 à 14h16

Bonjour Neverworld,

C'est une caractéristique de l'addiction que de vous faire sentir une très forte envie d'en reprendre une fois que vous arrêtez. Vous êtes obsédée par cela et ne savez plus regarder le reste et ce qu'il vous apporte de positif. Pourtant, croyez-moi, il n'y a rien d'inéluctable mais c'est le moment de vous faire aider et de vous aider vous-même :

- parlez-en à votre compagnon, dites votre forte envie et demandez-lui de vous épauler pour ne pas craquer en achetant ce week-end ;
- appelez-nous lorsque, comme ça, vous avez très envie d'en racheter. Parler aide à évacuer un peu l'envie ;
- occupez-vous l'esprit par des activités et coupez les ponts avec ceux qui vous fournissent, même si se sont vos "amis".

Si vous n'avez pas l'impression de pouvoir contrôler seule se sont précisément les autres qui peuvent vous y aider. Ne pas en reprendre n'est pas si insurmontable et si vous passez ce weekend sans en acheter vous aurez franchi une grande étape.

Je ne vous crois pas quand vous dites que vous voulez vous "détruire" parce que juste à côté vous dites que vous voulez préserver votre couple et votre compagnon. Vous n'êtes profondément pas d'accord avec l'idée de continuer à prendre cette drogue. Simplement vous n'arrivez pas à le voir pace qu'elle vous omnubile.

En d'autres termes vous êtes en pleine crise de manque et vous subissez les contrecoups de votre arrêt : la dépression, l'hypersomnie. Mais c'est précisément parce que l'ecsasy et le speed sont des stimulants qu'après, à l'arrêt, vous êtes fatiguée et dépressive et que, par ricochet, l'ecstasy et surtout le speed vous semblent être la "seule solution". Mais non, ils ne le sont pas. Il vous suffit de traverser cette illusion, d'accepter aussi votre état de manque et de comprendre donc qu'il n'est que transitoire, que cela va passer parce que vous n'allez pas en reprendre et non parce que vous allez en prendre.

Plus globalement je vous conseille de vous mettre en relation avec un Centre de soins, d'accompagnemnet et de prévention des addictions (Csapa) qui, gratuitement, peut vous aider à consolider votre arrêt des stimulants : par une aide médicale et une aide psychologique. Notre rubrique "Adresses utiles" vous donnera les coordonnées des centres les plus proches pour prendre rendez-vous : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles.

Courage, vous allez y arriver et c'est une très très bonne chose que vous ayez eu le courage d'en parler ici, dans ce forum. Merci beaucoup d'ailleurs !

Le modérateur.