

ME VOICI DE RETOURS (COCAÏNE)

Par **Profil supprimé** Posté le 14/12/2016 à 22h49

Bonjour, j'ai publiée il y a quelques temps, depuis j'ai réussi à ne rien prendre pendant quelques mois... Mais voilà les fêtes qui approche.. Et de fils en aiguille (ou en lignes).. j'ai replonger. .. j'étais pourtant sûre de pouvoir tenir encore un peu.. Chaque jours était une victoire mais cette semaine j'ai pris 5g déjà. .. ouais retours en force..

Bref vous avez réussi à arrêter pour de bon ? Vous compenser avec quoi quand sa va pas ? Vous avez un psy ?

Merci de vos réponse ! Ou de votre lecture !

5 RÉPONSES

Moderateur - 22/12/2016 à 18h32

Bonjour Yasmilouk38,

Il y en a, bien sûr, qui arrêtent pour de bon. Mais ceux-ci, comme les autres, s'y sont repris à plusieurs fois avant d'y arriver.

Faire une "rechute" c'est courant. Cela ne signifie pas que vous n'arriverez pas à arrêter. Au contraire ! D'une part vous avez arrêté déjà plusieurs mois. Cela prouve que vous pouvez le faire. D'autre part la rechute c'est l'occasion de faire connaissance avec soi-même, avec ses faiblesses et ce qui a contribué à faire rechuter.

Alors, refaites le point : pourquoi avez-vous rechuté ? Ce que vous dites dans votre message c'est que cela serait "à cause des fêtes qui approchent". Donc fête = cocaïne dans votre tête. Il y a aussi eu probablement d'autres facteurs qui ont précipité votre rechute : fatigue, état psychologique, rencontres, occasions... Faites le point sur tous ces éléments qui vous ont amené à cette rechute. L'étape suivante c'est de se demander comment faire en sorte que, lorsque ces facteurs de rechute se présentent, vous puissiez les esquiver ou leur résister. Parfois la réponse tiendra à des actions simples de votre part. Dans d'autres cas il faudra peut-être plus vous mobiliser personnellement voire vous faire aider pour que vous puissiez ne pas craquer.

Enfin, essayez d'arrêter de nouveau. Remobilisez-vous le plus tôt possible parce que cela sera plus facile que si vous laissez passer du temps. Les professionnels peuvent vous aider. Votre médecin traitant peut-être. Les professionnels addictologues sûrement. Je vous conseille de prendre rendez-vous pour faire le point et mettre toutes les chances de votre côté avec l'un des Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) que vous trouverez grâce à notre rubrique "Adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles> Les consultations dans un CSAPA sont gratuites.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 01/01/2017 à 09h45

Salut. Je vois bien ce que tu veux dire sur la période des fêtes. T'as l'impression que c'est une occasion, une bonne raison, un moment ou quoi qu'il arrive tu vas devoir être chaud, souriant, sympa et faire la fete....

Moi aussi je m'en suis balancé pas mal pour le nouvel an. Et pour la première fois, je me suis rendu compte en en prenant que j'en avais même pas particulièrement envie... C'est juste pour retrouver ces sensations. Celles d'être quelqu'un qui fait rire, qui motive, qui sait faire la fete et tout ça.....

Mais la vérité c'est que les gens il t'apprécient sur le moment mais après c'est basta cosy et tu te retrouves seul avec tes problèmes.

Bref, je pars plutôt sur du Perso que dans une réponse à ton poste. Du coup je m'arrête là.

Profil supprimé - 02/01/2017 à 20h57

je crois qu'il faut retrouver sa vraie personnalité ;comprendre ses problèmes avoir quelqu'un à qui se confier car il y a des souffrances qui sont trop lourdes à porter . ne perdez pas courage même si vous avez échoué tout n'est pas perdu faites vous aider .moi j'ai perdu mon petit fils il y a quelques années et je sais que c'est difficile de sortir de cet engrenage,surtout il ne faut pas s'enfermer dans son mal être amicalement

Profil supprimé - 26/02/2017 à 02h31

J'ai beaucoup de mal à venir commenter ..

Depuis les fêtes tout part en vrille, s'était même pas pour me côté festif parce que je consomme toute seule !

Je crois que je voulais juste oublier et être moi !

Mais s'est de pire en pire ! Je m'endette et je supporte plus mes collègues au travail, je travaille avec des personnes âgées avant tout était naturel maintenant s'est comme si je devais me forcer !

J'ai juste envie de rester chez moi en fait, le monde m'opprime, je vois les gens différemment, je cogite plus qu'avant sur certains détails, j'analyse tout, par moment je suis en mode *je suis le centre du monde tout tourne contre moi*

Je ne dors presque plus, j'ai perdu 30kg en 6 mois, je me sens plus faible que jamais mais aussi plus forte par moment !

Je ne sais même pas comment j'arrive encore à me réveiller pour aller bosser alors que je dors max 3h par jour

Voilà s'est juste qu'ici je peux dire que je suis en train de me noyer et que par moment ça me fait peur !

Profil supprimé - 07/04/2017 à 09h41

Comme le modérateur te l'a dit c'est normal de rechuter nous ne sommes que des êtres humains après tout. Mais je pense que tu n'es pas bien dans ta tête et pour compenser ce mal-être tu consommes pour ne pas penser. Les fêtes sont un moment chaud (comme le dit bien TalkyoFrank). Et si tu dors peu c'est parce que tu veux retarder le moment où la journée d'après va commencer, si tu pouvais arrêter le temps tu le ferais. Motive-toi si tu as des amis ou de la famille, parle-en avec eux, enfin quelqu'un que tu as confiance. Dit-nous comment ça va depuis les fêtes, donne-nous des nouvelles. Peace
