© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment ne pas replonger

Par Profil supprimé Posté le 18/04/2017 à 09h50

Bonjour,

J'ai arrêté la cocaine seule il y a 5 ans. Ce fut difficile mais c'est passé.
Mon problème c'est qu'aujourd'hui je ressens le manque et j'ai peur de replonger.

Comment ne pas replonger???

Merci pour votre aide.

6 réponses

Profil supprimé - 05/06/2017 à 20h54

Salut

Je trouve bizarre que tu ressentes le manque, si tu as arrêté il y a cinq ans...bien que je connaisse très peu la coke (sans y avoir touché trop longtemps je veux dire accro...) Peut-être est-ce des moments de ta vie actuelle qui te font souvenir les moments où tu consommais... Tu ne dois pas te laisser aller à cette idée de replonger, car tu as fait le plus dur en t'arrêtant il y a cinq ans, n'est-ce pas ? Courage

Profil supprimé - 06/06/2017 à 18h05

Je te remercie pour ta réponse. Effectivement le manque est venu avec les problèmes actuels. J'ai depuis mon message replongé. C'est un cercle vicieux Ca a été tellement dur d'arrêter il y a 5 ans. Je m'en veux terriblement d'avoir été faible.

Profil supprimé - 07/06/2017 à 03h35

Salut, je te comprend j'ai arrêté l'héroïne il y a trois ans haujourd'huit je tourne au speed, la solitude me pèse je consomme par ennuis et je pense de plus en plus à l'héroïne, pour l'instant je tiens mais pour combien de temps vais-je tenir, je sais que c'est psychologique et je n'ai pas envie de téléphoner au centre de cure ou j'ai décroché j'ai beaucoup trop honte je ne serai te donner de conseil.

Profil supprimé - 08/06/2017 à 20h58

Bonjour ,moi je trouve ceci un peu normal on fond de toi tu auras toujours le fait d'être retenté...c est un combat permanent.il te faut tenir bon...5 ans c est énorme...raccroche toi à ceux que tu as ou vas construire.... J ai été comme toi dépendante durant 2 ans peut être...et une overdose medicamenteuse avec perforation du poumon suite au suc gastrique remonté dans mon organisme... j ai totalement décroché depuis 3 ans mais il m arrive d y penser ...mais surtout de me dire que si je fais un faux pas on peux tout perdre...car retombée dedans c est se tuer une 2 eme fois...bon courage à toi

Profil supprimé - 19/07/2017 à 15h36

Salut tout le monde ! Jcrois que cette envie malheureusement elle sera toujours présente... Mais ce que je sais c'est qu'il ne faut pas avoir honte de retourner là où on s'est fait aider, ils sont pas là pour nous juger et au contraire jtrouve que c'est une preuve de courage et de volonté de savoir redemander un petit coup de main ! Des fois juste le fait d'aller faire un petit coucou ça remotive !

Profil supprimé - 31/07/2017 à 07h57

Bonjours, C'est normal ton cerveau a mémoriser cette addiction et tu sera malheureusement toujours en combat avec donc tiens bon. Courage, Peace