© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Cocaine .. médicaments.. rechute

Par Profil supprimé Posté le 01/06/2017 à 03h37

Besoin d'une aide ou d'une solution ... j'ai peur
J'ai tenu 1 mois . Puis rechuter .
Je n'aurais jamais dû toucher à une seul trace .
Sans compter que durant un week-end j'ai consommé du Ghb. Finalité : 1 coma léger .
Mon entourage s'interroge..
j'ai perdu pied vraiment ...

3 réponses

Profil supprimé - 04/06/2017 à 20h45

Salut,
Je suis exactement dans le même état (d'esprit) que toi...
J'arrive à tenir un peu puis c'est reparti. Mais un mois c'est top, BRAVO!!!!

c'est déja super! le plus dûr est fait, tu sais maintenant que tu es capable de le faire!!!!!!!!

Si tu as tenu un mois c'est fort. La rechute c'est normal, et pas grave si c'est temporaire. Essaye de refaire encore un mois, puis rechute. Si tu fais ça, c'est gagné!

Je travaille aussi à m'en sortir donc n'hésite pas à me contacter qu'on se motive à deux.

A+

Profil supprimé - 09/06/2017 à 01h42

Salut, je suis sortie de l'héroïne mais en ce moment j'ai des pulsions des envies et c'est très compliqué à gérer, alors j'ai craqué mais pour ne pas retomber dans l'héroïne je me suis mis au speed.
La rechute fait partie du parcours afin d'arriver à l'abstinence total. Ce n'est pas une défaite mais une expérience, le but étant de progresser.

Moderateur - 09/06/2017 à 08h10

Bonjour Raph75009,

J'appuie ce que vous ont dit bben et El Chikita : la rechute c'est décevant mais ce n'est pas forcément grave si vous arrêtez de nouveau bien vite et cela peut même être retourné à votre avantage. On arrête rarement du premier coup et toute rechute en apprend en fait sur soi-même et sur ce qui contribue à la rechute. Prenez cela comme une leçon. Par exemple vous venez d'expérimenter qu'il ne faut surtout pas prendre la "première trace" car elle appelle toutes les autres. Lorsque vous serez confronté à une situation similaire la prochaine fois vous serez sans doute plus motivé pour contrer les arguments de ceux qui vous en proposent ou pour ne pas céder au débat intérieur tendant à banaliser cette "première trace". De même cela vous incitera-t-il à être plus prudent quant aux personnes que vous voulez fréquenter ou les soirées que vous acceptez.

Ce que vous avez prouvé en ne prenant rien pendant un mois c'est que vous êtes capable de le faire. Appuyez-vous sur cette connaissance et sur ce qui vous motive pour persévérer. Et, si vous en ressentez le besoin ou si vous n'y arrivez décidément pas, n'hésitez pas à demander de l'aide. Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) peuvent vous aider dans votre démarcher d'arrêt. C'est gratuit et confidentiel.

Pour trouver le centre le plus proche de chez vous vous pouvez utiliser notre rubrique "Adresses utiles" (http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles) ou appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13.

Cordialement,

le modérateur.