

Vos questions / nos réponses

# Rechute, au secours

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/03/2018 20:48

Bonsoir je suis complètement paumée j'ai rechuté c'est l'horreur depuis je vois tout en noir. J'ai réussi pendant 2 ans et 6 mois à vivre sans héroïne malgré des bas j'ai tenu et là je crois que j'ai tout perdu. J'en peux plus, je veux pas replonger tomber de nouveau mais depuis que j'en ai de nouveau consommé l'envie est bien plus présente et j'ai peur, je suis effrayée par moi même

---

**Mise en ligne le 23/03/2018**

Bonjour,

Vous aviez contacté le service alors que vous ressentiez l'envie de reconsommer après plus de 2 ans d'arrêt. Aujourd'hui vous avez "rechuté" et vous culpabilisez, vous avez peur et vous ne voulez pas connaître de nouveau ce que vous avez connu. Nous nous permettons d'insister sur la capacité que vous avez eu à vous libérer de cette consommation sur une longue période et sur l'importance de pouvoir vous appuyer sur cette victoire, la rechute fait partie du parcours vers l'arrêt définitif, elle ne doit pas vous décourager.

Ce que vous décrivez est justement le mécanisme de l'addiction, osciller entre les périodes de bien-être, de volonté, de projets, d'espoir et celles de doutes, d'impuissance, de sentiment de faiblesse,...

Comme nous avons pu vous l'écrire précédemment la consommation est étroitement liée aux émotions ressenties, aux contextes de vie sociale, affective, professionnelle et familiale et à l'équilibre parfois fragile entre tous.

Prendre de la distance avec une consommation nécessite souvent de prendre conscience de ce qui génère l'envie de consommer et de pouvoir "s'attaquer" à tous les éléments susceptibles de déclencher un mal-être et une reprise de consommation.

Nous ne pouvons que vous inviter à trouver l'aide qui vous conviendra le mieux, car l'espace "questions/réponses" que vous sollicitez n'est pas un service d'accompagnement.

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échanges, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite 7 jours sur 7 au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- [rechute](#)