TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

PEUR DE RECHUTER

Par needchange Posté le 23/05/2021 à 16:11

Bonjour, Il y a maintenant 5 ans, pour construire un avenir avec ma femme, je suis entre en cure pour dépendance (alcool , cannabis) ... après 3 mois dans le centre je suis sortis clean. Rien pendant 5 ans (pas de cannabis et pas une goutte d'alcool). Je filais le parfait amour avec mon épouse et nos enfants.

Il y a un mois de cela, nous nous sommes séparés de façon très soudaine et rapide. Je suis parti de la maison comme elle le souhaitait. Depuis retour à une vie seul, petit studio et repas seul et journée interminable ... J'ai très peur de retrouver mes "anciens démons" ... j'y pense alors que je croyais tout cela derrière moi .. je me dis que non, qu'il faut que je tienne mais le moral, la fatigue, la tristesse, les cauchemars tout cela est dur à gérer...

Bref si il y a des gens qui se sont retrouvé dans une situation similaire et qui ont des conseils, je serai à l'écoute... Merci.