FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE SVP J'AI CRAQUÉ..

Par Sagesse68 Posté le 22/07/2021 à 19h24

Bonsoir, j'étais cocainomane durant 3 ans, j'ai réussi a tout arrêter durant 7 mois plus envie rien j'ai rencontré mon homme qui m'a redonner goût a la vie tout vas bien mais hier après midi j'ai croisé mon ancien dealer j'ai longtemps hésité car je voulais pas décevoir mon homme, mais j'ai craqué pour 1g mais j'en suis maintenant convaincue je n'y toucherais vraiment plus jamais je crois que j'avais juste besoin de la certitude que je suis plus heureuse sans cette merde dans ma vie, du coup je me suis défoncé dans son dos mais il a capté il m'a dit tes bisard tu as pris quoi ce soir, la je lui est avoué et la c'est le drame il m'a dit tu as besoin de tout gâché .. et depuis il ne veut plus me parler je l'aime je me vois plus recommencer ma vie j'ai peur lui le prend comme une trahison. Comment puis je arrangé sa ????je m'en veut tellement je suis au plus mal

1 RÉPONSE

Moderateur - 23/07/2021 à 09h24

Bonjour Sagesse,

D'après ce que vous dites, cette reconsommation vous a confortée dans votre choix d'arrêter. C'est parfois une étape nécessaire pour en être sûre. Cela peut être un évènement qui renforce.

Pourriez expliquer cela à votre compagnon? Vous pouvez lui dire combien il a été important dans votre changement et que vous avez besoin de lui à vos côtés dans cette étape. Dans tous les cas, s'ouvrir à lui pourrait vous aider.

Vous pouvez également mettre en place (ensemble si cela est possible) des stratégies pour mieux réagir à des évènements délicats, comme celui de croiser votre ancien dealer. En effet, quand on est préparé à une situation difficile, elle est moins déstabilisante.

Vous pourriez l'aborder de façon frontale en expliquant à votre ancien dealer que vous ne souhaitez plus consommer de cocaïne ou trouver une façon d'esquiver les propositions en prétextant un rendez-vous urgent. Ce ne sont que des exemples mais vous pouvez y réfléchir en fonction de vos idées et de vos habitudes.

Qu'en pensez-vous?

Bon courage Sagesse68