VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

APRÈS L'ARRÊT

Par Bluerose Postée le 01/03/2024 05:15

Bonjour, cela fait 7 mois maintenant que je ne me drogue plus, j'ai un passé de polytoxicomane sévère qui a duré plus d'un an, je consommais même en pleine nuit, je me réveillais pour consommer, et du jour au lendemain j'ai décidé d'arrêter, j'ai quitté mon appartement et je suis retournée chez ma famille, sans aucun traitement de substitution. Ça a été très difficile mais aujourd'hui je ne ressens plus aucune attirance envers ces produits, et 'ai un fort très fort dégoût envers les drogues et la personne que j'ai pu être auparavant. Seulement, il m'arrive d'avoir des flashbacks de cette sombre période, accompagnés d'angoisses et de dégoût pour moi même. Je n'ai aucune envie particulière de reconsommer seulement un fort dégoût pour moi même et je n'arrive pas à comprendre comment j'ai pu en arriver là. Ces pensées lorsqu'elles surviennent me hantent pendant quelques heures, mon morale est touché et j'entre dans une phase pour ainsi dire de dépression. Est ce normal ? Comment puis-je soigner ces séquelles ?

Mise en ligne le 01/03/2024

Bonjour,

Nous saluons cette capacité que vous avez eu à vous libérer de consommations devenues pour vous source de dégoût des drogues.

Une dépendance, au-delà des effets perçus comme « positifs » au moment de la consommation, est bien souvent associée à des contextes, des situations et des conséquences délétères. A la lecture de votre message, nous comprenons que c'est une prise de conscience de ce déséquilibre entre « bénéfices » et risques qui vous a conduite à vous libérer de ces consommations.

Ce que vous ressentez aujourd'hui peut être lié à plusieurs facteurs. Une dépendance ne s'installant pas par hasard, il pourrait être intéressant pour mieux comprendre, de réfléchir à ce qui vous avait conduite à cette consommation ; cela pourrait vous permettre d'évaluer si cet état dépressif, ces sentiments et émotions envahissants étaient déjà présents. D'autre part, il peut être utile de savoir que certains produits peuvent générer après l'arrêt une anxiété, un sentiment dépressif persistant. Par ailleurs nous nous interrogeons sur le lien entre ces « flashs » et d'éventuels éléments traumatiques.

Aussi, quoi qu'il en soit, nous vous encourageons à ne pas rester seule dans cette situation que nous comprenons éprouvante à certains moments et vous encourageons à vous rapprocher d'un soutien thérapeutique.

Cela pourrait vous permettre d'être aidée dans la réflexion et soutenue dans votre démarche. Pour cela, il est possible de vous rapprocher d'un professionnel de votre choix en libéral mais il est également possible de vous orienter vers un professionnel spécialisé sur les questions liées à l'addiction avec qui vous pourrez aborder cl les effets ressentis depuis l'arrêt. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez bénéficier d'un soutien ponctuel au moment de ces pensées, nous sommes également joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

CSAPA AGORA- ANTENNE DE COGNAC

32 rue des Champs du Château
16100 COGNAC

Tél : 05 17 22 31 16
Site web : www.ch-claudel.fr/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h sans interruption
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Pour les jeunes et leur entourage, sur le centre, sur rendez-vous. Pour les jeunes au Couvent Des Récollets : 53 rue d'Angoulême à Cognac, le mercredi de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée