VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RECHUTE OU PAS ?

Par Profil supprimé Postée le 02/11/2010 01:22

Hello ^^
Voila ça fait un an que je ne consomme plus de speed et autres stimulants, et parfois dans l'entourage je vois quelques personnes qui me proposent gentiment de m'en offrir en soirée ...
Je refuse a chaque fois, a ma grande fierté mais au cours de al soirée des fois, je regrette et je pense que si j'avais consommé je me serais peut etre plus amusée et que j'aurais peut etre plus vite oublié mes soucis de la semaine .
J'ai de grandes angoisses a ce niveau, j'ai peur de rechuter alors qu'a la base j'ai énormément de volonté je me suis stoppée toute seule, sans l'aide de qui que ce soit ou quoi que ce soit, et ma principale peur et de craquer et de dire "oui" a quelqu'un lors d'une soirée contre mon grès quelque part, parce qu'au fond de moi je ne l'aurais pas vraiment "voulu" !
Si quelqu'un voit mon post et qu'il a vecu une mésaventure similaire a la mienne et bien SOS j'ai besoin de savoir quoi faire et comment le faire dans ces cas la ! Merci =)

Mise en ligne le 02/11/2010

Bonjour.

Tout d'abord, nous tenons à vous féliciter pour votre arrêt depuis un an et votre capacité à mettre à distance les propositions que l'on vous fait parfois.
D'autre part, ce que vous vivez semble "normal". En effet, vous avez expérimenté certains produits et leurs propriétés. Par conséquent, vous connaissez les effets que ceux-ci peuvent avoir sur vous. Le fait que la tentation de consommer soit encore présente est une expérience particulièrement difficile à gérer.
Cependant, vous semblez disposer de toutes les ressources pour poursuivre votre démarche. Vous savez dire non, vous avez des motivations importantes à maintenir l'arrêt, et vous connaissez certainement bien les effets négatifs de ces produits sur votre vie quotidienne. Peut être qu'établir une liste écrite des avantages à l'arrêt et des inconvénients à la consommation pourrait vous aider à mieux visualiser encore ce qui vous a poussé à arrêter et à maintenir cet arrêt.
L'utilisation de notre forum pourra, nous l'espérons, vous faire partager l'expérience d'autres anciens usagers.
Enfin, sachez que nous sommes disponibles au téléphone au 0 800 23 13 13 (gratuit depuis un fixe) ou au 01 70 23 13 13 (coüt d'un appel normal depuis un portable) de 8h à 2h, 7jrs sur 7. De manière anonyme, vous pouvez nous joindre en cas de difficulté afin de discuter davantage et de trouver une écoute et un soutien à votre démarche.

Bien à vous.