VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

UN PEU DE POSITIF

Par Alcool Info Service Postée le 12/08/2014 20:08

> Comme toutes les personnes postent dans questions/réponses parce que ça va mal moi je vais faire l'inverse. Les discussions sur le tchat de drogues info service m'ont beaucoup aidé et convaincue, j'ai tout déballé à mon médecin traitant vendredi dernier, il a été top, j'ai franchi la porte du CSAPA cet après-midi pour un entretien avec une infirmière addictologue et je vois le médecin addictologue lundi prochain. Tout ça en si peu de temps après avoir cogité des mois...Mon problème c'est le cannabis, je sais pas encore si je vais y arriver mais au moins je me suis lancée, je suis plus seule dans ma galère... Ma seule question concerne l'entourage, l'entourage fumeurs, comment faire pour ne pas rechuter à cause de ça sans pour autant s'isoler ou ne plus les voir ?

Mise en ligne le 14/08/2014

Bonjour,

Nous tenons à vous remercier et vous féliciter de ces retours positifs, tant pour notre service que pour vous qui avancez face à vos difficultés.

La peur de consommer à nouveau est courante, d'autant plus si l'on a un entourage qui fume du cannabis. Chacun trouve ce qui peut l'aider à ce niveau là, en fonction de ce dont il se sent capable d'accepter en terme de tentation, et du type de relation qu'il a avec son entourage. Il peut être par exemple aidant d'informer votre entourage de votre arrêt, d'aérer les pièces lorsqu'ils fument, voire, si cela est possible, de quitter la pièce à ce moment là.

N'hésitez pas à aborder vos craintes avec les professionnels qui vous aident au centre de soins en addictologie. Nous vous indiquons de plus ci-dessous un lien renvoyant vers notre forum où vous aurez la possibilité de pouvoir échanger avec d'autres consommateurs qui tentent d'arrêter, ce qui pourra éventuellement vous donner des pistes de réfléxion.

Cordialement.

En savoir plus :

- Forum