VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SPEED

Par Profil supprimé Postée le 10/11/2017 23:39

> Salut je prend une à 2 par jour je me dis toujours mais ma dernière fois demain je me reprend en main mais c est toujours à recommencer je remet toujours mais j y arrive pas j ai vraiment besoin conseil pour arrêter je le veux vraiment mais j y arrive pas je crois j ai put besoin d aide je sais pu

---

Mise en ligne le 13/11/2017

Bonjour,

Vous ne nous dites pas depuis quand vous consommez des amphétamines ni ce que vous mettez en place pour arrêter. Les amphétamines et ses dérivés génèrent une dépendance. Par conséquent, pour se sevrer il est essentiel à la fois de s'organiser, et de trouver du soutien. Pour ce faire, nous vous suggérons deux pistes.

D'abord, de redéfinir votre manière de vivre, vos habitudes, vos loisirs voire vos fréquentations. L'idée générale étant à la fois de vous changer les idées en faisant plus de choses, et bien sûr de rencontrer également d'autres personnes. Peut-être aviez vous délaissé un loisir qui vous plaisait, ou aviez vous depuis longtemps envie d'apprendre ou de découvrir un sport ou une activité plus artistique … Ce pourrait être le moment !

Le deuxième volet de ce que nous vous suggérons est de faire appel à une aide extérieure, que vous pouvez avoir en contactant un des centres d'addictologie que nous vous mettons en lien en fin de message. . Vous y trouverez des professionnels qui accueillent discrètement, avec bienveillance et sans jugement toute personne souhaitant arrêter ou même réfléchir sur son usage de produits.

Nous observons que vous nous contactez du Québec, aussi, nous vous avons mis en fin de réponse le lien pour accéder aux centres de soins.

Bon courage et bonne continuation.

En savoir plus :

- Centres de soins aux Québec.