FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LA RECHUTE

Par Profil supprimé Posté le 19/08/2018 à 04h00

Merde..
Je suis en rechute de speed de merde... Apres un ans.. Je pensais pouvoir me controler..
Mes la. Apres un peux plus quun mois... Je pense que je suis pas capable...pi la, jai cacher les vacances
A mon chum dison.... Ye pas bien bien fier.. Pi..y cest eloigner aussi. Cest normal..mes deja qui avait pas grand confiance pi toute le reste, bien jcrois que jvien de tourner lecouteau dans plait..

Fuck je mexcuse telement..comme nimporte quel droguer dirait..

2 RÉPONSES

Moderateur - 24/08/2018 à 09h47

Bonjour Misscath,

Je ne suis pas d'accord avec vous mais c'est positif : vous avez la capacité d'arrêter, vous avez tenu un an et c'est déjà beaucoup. Personne n'est parfait et il y a toujours des embûches dans la vie. Tout spécialiste des addictions vous dira qu'il faut s'y reprendre à plusieurs fois avant d'y arriver. La rechute cela fait partie du processus pour arrêter définitivement.

En fait je vous invite à analyser pourquoi vous avez rechuté. Qu'est-ce qui s'est passé à ce moment-là et dans les semaines précédentes dans votre tête et dans votre environnement ? Est-ce que c'est quelqu'un qui vous a tenté ? Est-ce que vous étiez stressée ou au contraire pas suffisamment sur vos gardes ? Est-ce que c'est un lieu, un événement, un moment en particulier qui ont contribués à ce que vous acceptiez d'en reprendre ?

Il y a des enseignements à tirer de votre rechute. Ces enseignements vous apportent une meilleure connaissance de vous-même et vous permettent d'aborder la prochaine tentative d'arrêt encore plus forte en fait !

Je vous recommande d'essayer d'arrêter à nouveau le plus tôt possible. Moins vous aurez passé de temps en rechute plus cela sera facile d'arrêter. N'hésitez pas aussi à vous faire aider par des spécialistes des addictions au Québec car je suppose que vous habitez-là.

Allez, reprenez confiance en vous. Réussir à arrêter un an montre que vous en êtes capable.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/08/2018 à 14h51

Merci beaucoup japprecie. . puis bonne nouvelle j'ai arrêter a nouveau youpi