

Vos questions / nos réponses

# Maintenir sont Abstinence

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/03/2020 00:10

Bonjour, ça fais 3 ans que j ai arrêter la cocaïne et l héroïne, j'ai arrêter seul sans cure sans médicament, Sa fais quelque semaines ou l'envie es présente quotidiennement, je me plonge dans mon travail car sa m'occupe, et je n'y pense pas mais chez moi l'envie es vraiment forte je ne sais pas comment faire pour ne pas replonger, j'ai personne à qui en parler aucun entourage ni personne qui connais ce qu es l'addiction pour en discuter... J'ai réussi à maintenir mon abstinence en pensant à tout le négatif lié à la prise de drogue quotidienne et en quantité mais ces dernières semaine seule les effet positif, de bien être de quiétude de liberté font surface et cet sensation me manque de plus en plus.

---

## Mise en ligne le 06/03/2020

Bonjour,

Le maintien de l'abstinence peut parfois se révéler fragiliser par des situations des états émotionnels envahissants qui pourraient peut-être expliquer votre ressenti d'un besoin de quiétude et de liberté.

Il peut alors être intéressant de réfléchir à ce qui est venu réveiller ces dernières semaines ce besoin d'apaisement afin d'y apporter d'autres alternatives qui vous permettraient de prendre soin de vous. Alternatives qui pourraient prendre la forme d'activités culturelles, artistiques, sportives, de loisirs,....

Vous évoquez dans votre message un manque d'espace de parole et nous comprenons bien la nécessité pour vous de pouvoir mettre des mots sur vos ressentis. Aussi, il nous semble important de vous informer qu'il existe des espaces de soutien spécialisés sur les questions de l'addiction et des difficultés liées à l'abstinence.

Cela se présente sous la forme de consultations individuelles, confidentielles et non payantes avec des professionnels de santé spécialisés exerçant dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous le souhaitez, il est également possible d'évoquer cette situation sous forme d'échanges anonymes et gratuits au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour trouver le soutien dont vous avez besoin actuellement,

Bien cordialement

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivan**

---

**[CSAPA Parenthèse](#)**

47 Rue de la Forêt  
**27000 EVREUX**

**Tél : 02 32 62 00 62**

**Accueil du public :** Ouvert tous les matins de 9h30 à 13h Ouverture l'après-midi : le lundi, mercredi et vendredi de 13h30 à 17h15. Jeudi de 14h à 17h45. Fermé le mardi après-midi

[Voir la fiche détaillée](#)