

Vos questions / nos réponses

Problème cocaïne

Par [Juliettesst](#) Postée le 28/06/2026 05:38

Bonjours, j'ai passer une journée assez dure hier apres mon rendez vous avec ma psychologue et le soir j'ai acheter 1g de cocaïne que j'ai pris durant toute la nuit, cela faisais un ans que je n'en avais pas pris et j'ai donc aussi acheter de la bière vue que j'étais sous l'emprise de la drogue alors que cela fait 6 mois que je suis sobre. Je n'ai pas dormi de la nuit et j'ai beaucoup d'angoisse apres la redecence du produit. J'ai pris 2 alprazolame de 0.25 mais je suis encore beaucoup angoisser (je sais que cest ce qui peut arriver apres la prise de ce produit) et ca ne maide pas et je suis pas sur que le melange est top. mais j'ai du mal a me calmer quand même et je m'en veut vraime?t beaucoup donc je suis encore moins bien a cause de ma culpabilité. Je n'arrive toujours pas a dormir a.cause de ca, angoisse qui me font palpiter le cœur, des tremblement et je me sens pas bien psychologiquement parce que j'ai craqué. Je sais que ce sont des chose qui arrive mais j'ai du mal a me sortir tout ca de la tête et le faite de me dire que j'ai craqué m'angoisse , je suis en colere co?tre moi un peut et surtout.triste et je suis un peut entrain de lutter pour de pas en racheter ainsi que de consommer de l'alcool J'aimerais savoir si vous aviez un conseil pour moins m'en vouloir de cette écart ou de comment m'occuper avant que je soit fatiguer et oublier un peit ce que j'ai fait et j'ai besoin d'en parler a quelqu'un. Et vous êtes les seul a qui je pouvais en parler vue que vous êtes professionnels dans ce domaine. Je sais que la redecence est dur mais cest surtout le faite de m'en vouloir d'avoir craqué qui me rend encore plus mal.

Mise en ligne le 30/06/2026

Bonjour,

Dans la situation dans laquelle vous vous trouviez il y a 2 jours, peut-être aurait-il été souhaitable de nous contacter de façon plus directe. Il aurait été possible en effet d'échanger sur ce que vous étiez en train de vivre de difficile sur le moment et de vous aider à traverser cette phase de descente.

Il est encore possible bien sûr, dans l'après coup de cet épisode, de revenir vers nous. Ce pourrait être l'occasion de débriefer sur ce « dérapage », de tenter de vous délester des émotions négatives et de vous remobiliser.

Si vous ne l'avez pas envisagé, peut-être serait-il utile également de reprendre contact rapidement avec votre psychologue. Si vous êtes engagée avec cette professionnelle dans un travail sur vous qui vous fragilise, c'est important qu'elle en prenne la mesure.

Nos écoutantes et écoutants sont joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements à revenir vers nous.
