Vos questions / nos réponses

N'importe quoi

Par 4anssansrien Postée le 05/07/2026 21:05

> J'ai consommer de 15 ans a 40 ans,addiction fini, plus de besoin ou d'envie, et vendredi dernier une accumulation de responsabilité professionnelle, des problèmes de communication avec femme, enfants, je me suis dit tant pis 2h d'évasion total j'ai trouvé que cette solution la facilité, je gérais très bien quand je consommer journalièrement, resonable, discret et responsable, et la 3g, en 2 traces.ok j'ai effectivement eu l'effet recherché un break total, mais une honte de moi énorme ,personne hormis ma femme m'a vu, mais une déception total a son niveau, mais j'ai juste aucune justification, les autres parents ou mari n'ont jamais eu un reflex comme ça pour gérer un problème, j'ai 44 ans et honnêtement j'arrive pas a comprendre cette action, extrême ,pas géré, et carrément pas réfléchis, une chance, j'ai croisé aucun de mes enfants.

Mise en ligne le 08/07/2026

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre équipe afin de ne pas rester seul avec cette culpabilité.

Les reprises de consommation peuvent arriver, et ce malgré plusieurs années sans toucher au produit, ni même en avoir eu envie. Dans des moments de vulnérabilité (émotion forte, changement important, stress, douleur physique ou psychologique...), c'est comme si les mécanismes de la conduite addictive étaient réactivés, pour faire suite à un besoin d'échappatoire, ou de soulagement.

Vous évoquez très justement une accumulation de choses compliquées à gérer, tant dans le personnel que le professionnel. Votre organisme a eu besoin de relâcher la pression. Dans ce contexte, les mécanismes de l'addiction peuvent tenter de reprendre le dessus, et vous inviter à consommer.

Nous vous encourageons à essayer de ne pas trop vous en vouloir. Bien que cette consommation massive vous ait fait peur - et à juste titre, vous auriez pu faire une surdose, cette reprise n'est que ponctuelle. Vous n'avez rien consommé pendant 4 ans, après 25 années d'addictions. C'est énorme. Vous pouvez être fier de vos efforts et de votre démarche d'arrêt.

Cette reconsommation ne remet pas en question votre détermination, ni toutes ces années sans consommer, qui sont acquises. En revanche, cette reconsommation est un symptôme important à prendre en considération. Il signifie que comme tout humain, face à une surcharge émotionnelle ou de travail, vous avez besoin d'une soupape.

Cette reprise exceptionnelle permet de vous interroger sur vos habitudes de vie, et de vous poser quelques questions:

- par exemple vous demande ce qui pourrait vous permettre d'éviter de faire la cocotte minute, d'être autant sous pression. Ca peut être d'intégrer une activité sportive ou de relaxation régulièrement dans la semaine, ou d'explorer tout ce qui vous permettrait d'éviter les moments d'accumulation et de déstabilisation.

- ou encore ce que vous pourriez mettre en place dans un moment de crise, lorsque sentez que vous avez ce besoin d'évasion totale, sans recourir au produit. L'idée est de trouver quelques pistes à mobiliser pour décharger les tensions et le trop-plein.

Il vous est possible de réfléchir à ces questions avec l'aide d'un ou d'une professionnelle, notamment des psychologues. Cela vous permettrait de prendre le temps d'expérimenter des activités qui vous font du bien, tout en étant soutenu et encouragé. Nous ajoutons en bas de réponse quelques adresses de lieux de soins spécialisés en addictologie qui proposent des consultations gratuites et confidentielles. N'hésitez pas à vous rapprocher de ces structures.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques éléments de compréhension concernant cette reconsommation, ainsi que des pistes concrètes.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

L'équipe de Drogues Info Service.

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

---

UCLA : Unité de Consultation et de Liaison en Addictologie

rue de la Croix Duchet
18200 SAINT AMAND MONTROND

Tél : 02 48 63 25 96
Site web : www.ch-george-sand.fr/fiche-service.php?SID=19
Secrétariat : Lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- J'ai recommencé à consommer.