

Vos questions / nos réponses

## J'ai arrêté en juin et j'ai recommencé le 10fevrier

Par [Profil supprimé](#) Postée le 22/02/2018 05:24

Bonjour

J'ai arrêté la drogue et de boire (alcool fort) car je me suis fait hospitalisé l'année dernière pour tentative de suicide... A cause de la drogue et l'alcool + la solitude j'ai fait 5tentatives de suicide en 4jours...

Mais j'ai recommencé depuis peu de fume pourquoi je ne sais pas... C'est toujours à cette période que je me sens mal... Et vu que je ne veux pas retomber dans la drogue dur je ne sais plus quoi faire....

Merci si vous avez des conseils je suis préoccupée

---

**Mise en ligne le 23/02/2018**

Bonjour,

C'est une très bonne chose que vous nous ayez contacté aujourd'hui.

Notre conseil est que vous repreniez contact le plus vite possible avec les professionnels qui vous ont aidé à arrêter. Ils vous aideront à comprendre ce qui se passe et vous donneront les moyens de reprendre le contrôle.

Nous vous conseillons vivement de ne pas rester seule face à cette reprise de consommation. Cela permettra d'éviter que vous glissiez vers une rechute. Au besoin, refaites-vous hospitaliser quelques temps. On ne maîtrise pas toujours tout soi-même et c'est pour cela qu'en prenant de nouveau contact avec les professionnels vous trouverez des ressources, un appui pour vous en sortir.

Vous pouvez également, si vous avez besoin d'en parler, ou si vous cherchez une adresse, appeler notre ligne d'écoute Drogues info service au 0 800 23 13 13 (tous les jours de 8h à 2h).

Le fait que vous vous sentiez mal toujours à la même période nous fait penser à l'existence d'un "anniversaire" lié à un événement traumatisant du passé (vécu par vous ou peut-être par l'un de vos

ascendants). C'est une piste à explorer dans le cadre d'une démarche thérapeutique qui vous sera proposée en CSAPA. Des entretiens individuels avec une psychologue dans un cadre bienveillant et confidentiel pourront vous aider progressivement à vous sentir mieux et à surmonter ce qui vous fait tant souffrir. Cette prise en charge en CSAPA est gratuite.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien cordialement.

---