FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

L'EUPHORIE ET LA LÉGÈRETÉ ME MANQUE

Par Dazed Posté le 25/10/2021 à 12h33

Cela fait 10 jours que j'ai arrêté la prise de 3-MMC que je faisais depuis 2 mois régulièrement, aujourd'hui je me suis redirigé vers la psychiatrie pour retrouver une vie plus normal, et je prend du Temesta et du Zoloft, cela fonctionne assez bien, du moins pour le Temesta au niveau des angoisses et sur une sensation de manque latente, le Zoloft vu que cela fait 10 jours que je l'ai repris c'est encore trop tôt de ma part pour en juger son efficacité sachant que pour les AD ça se compte en semaines d'utilisations avant d'attendre quelque chose de leur part.

Mais mal-grès cela je continue d'avoir cette pensée dans ma tête persistante, qui était au début un état de grande confusion et de tristesse suite à l'arrêt direct de la 3M, cette pensée est toujours là et elle me répète que ça manque de joie dans ma vie. Ce constat là n'est pas nouveau pour moi j'ai toujours eu des ressentis assez ternes et fades dans ma vie jusqu'à présent, les médicaments psychotropes prescrits par mes psychiatres successifs l'ont un peu remodelé et ont fait en sorte que la vie, ou du moins, la perception de la vie que j'ai, et comment mon corps réagit à cette dernière, soit pour moi, beaucoup plus digeste, mais plus digeste ne veut pas dire, heureux pour autant.

Non hélas je continue ma route, sans vraiment profiter du paysage qu'il puisse m'offrir, bien qu'il soit assez maigre en ce moment.
J'ai appelé mon hôpital en parallèle de cette reprise de médication suite à l'arrêt de la 3M, pour avoir des renseignements sur un neurologue que j'ai déjà vu antérieurement, sur la prise en charge du diagnostic du TDAH, et la secrétaire m'a répondu simplement que ce n'était pas au neurologue de faire cela, mais à un neuropsychologue selon elle, et qu'il n'y en a pas dans ma ville. Elle m'a conseillé de voir un généraliste pour plus de renseignements, rendez-vous prit, le 3 novembre prochain, on verra, j'espère que je pourrais arriver à me faire diagnostiquer car ce n'est pas la première fois que j'en parle de ce TDA avec les professionnels de santé, en vain jusqu'à présent, peut-être n'ai-je pas suffisamment insisté sur la démarche, ou suis-je déjà trop vieux à 22 ans bientôt pour obtenir le diagnostique ? je ne sais pas.

Je n'ai pas jeté les 25g de 3-MMC que j'avais reçu il y a 2 semaines, ils sont toujours là, mais je n'y ai pas touché pour autant, même si psychologiquement je pense avoir une dépendance assez clair en repensant tout les jours depuis l'arrêt aux bonnes sensations et émotions ressentie pendant que j'en prenais.. et plus les heures et les journées passent et s'accumule avec la médication et la reprise d'une vie à peu près sobre, plus la pensée obsédante d'en reprendre pour me re "percher" un peu me revient à l'esprit sans que je n'ai réellement d'autres solutions à me proposer que d'essayer de penser à autre chose et d'attendre qu'elle s'en aille, ce qu'elle fait après une sortie dans la nature ou une activité qui me procure détente et plaisir de manière générale.

Mais le problème est qu'elle est pour le moment toujours là, pour vous décrire cette sensation que j'ai vis-à-vis d'elle, c'est comme si j'avais 5 ans et que j'attendais à côté du placard où est caché une boîte de chocolat, je sais qu'elle est là, qu'elle est à côté, mais je sais que je n'ai pas le droit de l'ouvrir non plus car ce n'est pas bon j'en ai déjà trop consommé.. même si ma vie est configurée de telle sorte que mon cerveau en réclame de nouveau, mal-grès tout cela.

3 RÉPONSES

Pepite - 27/10/2021 à 23h24

Bonsoir Dazed,

Bienvenue parmi nous.
J'ai aimé votre écriture. Aimez vous les récits ? La lecture ?

Qu'est ce qu'il s'est passé lorsque vous aviez 5 ans ?
Placards ? chocolat ?

La drogue ou l'addiction emprisonne le sujet qui devient son propre bourreau.

Vous vous battez contre un mécanisme qui s'est inscrit dans votre cerveau mais que vous pouvez modifier.

Pour cela, changez l'environnelent.
Mettez en place des activités : marche, musique, chant, théâtre, sport progressif, lecture...
Inscrivez vous dans une association, faites un gâteau, créer du lien.
Ouvrez vous aux autres.

Enfin je vous recommande chaque jour la méditation de pleine conscience. Je la pratique avec C André. Efficace.

Vous allez y arriver. Croyez en vous Dazed et profitez de votre énergie pour réaliser de belles choses.

Prenez soin de vous,

Pépite

Olivier 54150 - 02/11/2021 à 22h17

Dazed
Coucou pépite

Je t'avoue que je n'ai pas tout compris les abréviations, les drogue de synthèse je connais pas trop.
Moi c'est l'alcool, abstinent depuis longtemps, cannabis et un peu de LSA.

Ce que je voudrais dire...
Purée, tu as 22 ans, ton corps peu encore supporter se que tu veux côté psychotropes mais tes neurones ?
Ton système de récompense et en vrac avec tout ça, tu dois savoir.
Mais nous sommes des être formidablement consu, et tu es jeune et plein d'avenir comme dirait un vieux

Sérieux, tout va se remettre en place à faire et à mesure que tu resteras sobres.
Mais oui c'est long, il faut une super patience...au même niveau que la puissance de tes trips pris avec les produits je pense.

C'est pas une punition, prends comme un apprentissage.
Au début les plaisirs "normaux" te seront imperceptible, c'est normal. Mais insistes car ça reviendra petit à petit.
Surtout tu auras la fierté d'avoir traversés un truc super chaud pour avoir laisser tout ça derrière toi.
Tu sais que c'est pas ça la vie.

J'ai traversé les bois pour aller au boulot, comme tout les jours, ben, juste ces magnifiques couleurs d'automne que nous offrent les arbres... C'est limite juissif.
C'est de ces plaisir que je te parle, c'est là, à porté... C'est juste un exemple.

Juste réparé ton système dopaminergique naturel. Oui c'est long, pénible, déprimant...
Cela demande beaucoup d'efforts d'introspection et d'apprentissage.

Fait confiance en la médecine en faisant gaffe qu'elle ne t'abrutisse pas plus.
C'est un défi, une épreuve...mais la vie n'est pas toujours si vache.

Freud disais que toutes les drogues nous servait à compenser notre manque d'amour. Alors aimes, cela revient comme un boomerang.

Bon courage
Oliv

Pepite - 03/11/2021 à 09h29

Bonjour Olivier,,

Un grand merci pour vos mots si justes et pour votre partage combien précieux auprès de ceux qui souhaitent cheminer autrement.

Votre retour d'expériences est un cadeau pour eux, pour moi.

Parfois je songe à ne plus me connecter à ce forum pour faire un reset de ma vie, pour cesser d'être malheureuse face à mon fils que je perds depuis 10 ans à cause de ces produits toxiques.

Mais voilà, j'entretiens l'espoir qu'il s'en sorte en lisant vos histoires touchantes.

Actuellement j'accompagne des jeunes dans leurs rapports de stages. J'envie ces parents, leurs moments partagés, leur complicité, leurs petites difficultés qu'il traversent avec leurs grands enfants.
Lorsque je rentre, je suis bouleversée, je pleure de ne rien vivre avec mon fils.
Je crois que je dois faire le deuil de nous.

Je vous souhaite une agréable journée.

Bien à vous,

Pépite