FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

POURQUOI J'AI BESOIN DE ÇA ?

Par marto Posté le 25/10/2021 à 23h38

Salut tout le monde,

Je viens témoigner rapidement.

Consommateur quotidien de cannabis pendant environ 10 ans, avec quelques autres substances pendant environ 5 ans, j'ai été contraint de tout arrêter il y a un peu plus d'un an suite à de graves problème de santé.

Arrêt total et immédiat de toute consommation. À ma sortie du coma c'est comme si je n'avais jamais rien pris.

Récemment, j'ai craqué et j'ai consommé à nouveau de la cocaïne dans un cadre festif. Puis lors d'une de ces soirées je suis rentré chez moi avec ce qu'il nous restait (0.5 environ), je l'ai consommé très rapidement. Je suis retourné acheter 1 gramme quelques jours plus tard.

Puis j'ai déménagé chez mes parents, besoin de me retrouver avec ma famille (j'étais très seul dans ma ville précédente) et de me rapprocher de mes amis proches.

Le problème est que je constate que je cherche encore quelque chose pour altérer ma conscience. En ce moment c'est l'alcool, j'essaie de contrôler mais je ressens l'envie de boire.

Le week-end passé nous sommes sorti en boîte, je sentais que je n'allais pas boire seulement pour faire la fête mais pour noyer quelque chose, je me suis donc forcé à ne pas boire une goûte. Ça j'en suis fier. Mais ce soir c'est autre chose. Je suis seul et je viens de me servir un verre.

Il m'est arrivé de boire 1 bouteille de blanc chaque soir en rentrant du travail, pendant 2-3 semaines avant de réussir à me raisonner.

Je n'ai jamais eu de souci avec l'alcool auparavant.

Quand je sors en soirée avec mes amis je ressens l'envie de prendre de la C. Ma meilleure amie surveille, elle m'empêche de consommer n'importe quoi, à ma demande. Mais je ne veux pas être un poids pour elle. Je me sens honteux de foncer tête baissée dans le mur.

Je suis triste, je me suis complètement laissé allé ces dernières années, je suis tombé si bas, j'ai envie de remonter la pente pour de bon.

Je suis sous Venlafaxine pour l'anxiété (d'ailleurs avec l'alcool ça me pose problème). Mais j'ai comme l'impression qu'il me manque quelque chose...

Demain je vais me rapprocher d'une psychologue. À suivre.

Merci à ceux qui m'auront lu, bon courage à tous ceux qui luttent.

++

1 RÉPONSE

Pepite - 27/10/2021 à 23h07

Bonsoir,

Bienvenue et merci pour votre récit plein de sincérité.

Il est temps pour vous de suivre une thérapie avec un professionnel de santé. Trouvez le bon, celui en qui vous aurez confiance donc. Un psychiatre par exemple qui pratique l'EMDR pour les traumas.

Vous avez certainement acquis des facteurs de vulnérabilité dans votre enfance et cela se répare.

Vous savez que vous êtes anxieux. C'est mon cas. Désormais, je suis capable d'identifier ce qui m'angoisse grâce à mes thérapies. Jusque la c'était l'inconscient qui agissait sur mon corps.

Mettez en place des actions et des pensées positives et changez votre environnement. Évitez les milieux qui favorisent ces consommations.

Enfin, prenez soin de vous, c'est la clé.

Bien à vous,

Pépite