VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

INQUIÉTUDES DIVERSES

Par Profil supprimé Postée le 19/04/2011 22:29

Bonsoir (ou bonjour),
Je m'inquiète et me pose plusieurs questions à propos de ma relation avec certaines substances.

_Déjà, le tabac et le cannabis; j'ai fumé pendant environ 5 ans (cigarettes + joints) et après plusieurs tentatives d'arrêt, je pense en être définitivement sorti (pas une latte de quoi que ce soit depuis 2 mois) et je suis pratiquement convaincu que ma dépendance physique à l'égard du tabac a disparue. Cependant j'ai remarqué suite à mes multiples arrêts (qui pouvaient aller de 4 jours à 3 semaines) qu'un état d'euphorie très agréable apparaissait après environ 3 jours d'abstinence (à la cigarette). C'est un des facteurs qui m'a motivé à arrêter complètement la fumette, malheureusement, cet état d'euphorie disparaissait les jours d'après, j'expliquais alors ce phénomène par le manque de nicotine qui pourrait amener un certain mal-être, mais depuis, cet état particulier auquel je pouvais m'accrocher en guise de "récompense" ne réapparait plus... Comment l'expliquer ? Serais-je un jour aussi heureux que les jours qui ont suivi mont arrêt ? Si oui quand..?

_ Je pense (sans certitude) être dépendant à la codéine (médicament dérivé de l'opium me semble-t-il), à l'alcool,et aux stilnox (médicaments de type "benzo").
L'ingestion d'une de ces substances provoque chez moi un sentiment de bien être plus qu'agréable.. Mais j'ai décidé d'arrêter toute substance afin de ne dépendre de rien, et aussi car j'ai peur pour mon cerveau; ma mémoire et mes capacités intellectuelles ont bcp baissé à cause des doses de médicaments hypnotiques et des grosses quantités d'alcool que je me suis enfilé (sans compter tout le reste, notamment une prise de LSD associée à de l'alcool récemment).
c'est là que je m'interroge : le bonheur revient-il apres la période de sevrage, et si oui, au bout de combien de temps ?
Je me demande s'il ne vaut pas mieux dépendre d'une substance et être heureux, sociable que de ne rien prendre et de ne pas l'être..?

_ Enfin, et c'est là un soucis que je traverse actuellement, je suis dans un état plus ou moins dépressif depuis 2 jours. J'ai consommé samedi dernier de la MDMA, du speed et une grosse quantité de vodka, je n'ai aucun souvenir de la soirée, bien que le début fut pour moi merveilleux "grace" à la MD. Depuis je déprime. Est il normal qu'une descente soit aussi longue ?
Je pratique de la course à pied pour essayer d'améliorer mon état dépressif; j'ai lu sur quelques sites que le sport intensif libérait de la dopamine / sérotonine ou je ne sais trop quoi, ce qui aidait à lutter contre l'anxiété, est-ce que je n'encours pas ici aussi un risque de tomber dans une dépendance, à l'exercice ? (bien que celle ci puisse apparaitre comme plus saine)

Merci d'avoir pris le temps de me lire, j'attends avec impatience votre réponse car je suis perdu et j'ai l'horrible impression d'avoir à tout jamais le cerveau "retourné"...

Mise en ligne le 22/04/2011

Bonjour,

Vous décrivez votre « relation » à de nombreux produits en lien avec une recherche de « bien-être », de « bonheur » ou de moment « merveilleux ». Les prises de substances (licites ou non) viennent généralement dire quelque chose d'un mal-être, d'une souffrance, qui est alors masquée par les effets psycho-actifs des produits.

Vous nous faites part de votre volonté à arrêter, dans un premier temps, les cigarettes et le cannabis, puis dans un second temps l'alcool, les médicaments et autres drogues. Pour cela, nous vous encourageons à prendre contact avec un centre de soins spécialisé où médecins, psychologues, travailleurs sociaux sont là pour vous accompagner et vous aider dans votre démarche d'arrêt. Une cure pour l'alcool peut alors être envisageable en lien avec l'équipe soignante. Vous trouverez une adresse ci-dessous.

Ce qui nous semble aujourd'hui important est d'avoir un temps de recul face à votre consommation, ce qu'elle vient signifier chez vous, ce qui fait que vous en êtes arrivé là…

Les prises conjointes de produits ont des répercussions sur votre état de santé physique (troubles de la « mémoire et des capacités intellectuelles ») et psychique (« état dépressif »). Votre état déprimé depuis 2 jours peut être consécutif à la prise d'amphétamines et d'alcool mais cela peut aussi venir mettre à jour quelque chose de sous-jacent chez vous.

Concernant le sport, il y a effectivement une dépendance qui peut s'installer lorsque l'on pratique à forte dose un (des) sport(s).

« Etre heureux et sociable » est possible même sans produit. Seul vous pouvez prendre cette décision et mettre les moyens adéquats à cette *quête du bonheur*.

Cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :