FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COCAÏNE

Par Profil supprimé Posté le 10/02/2014 à 14h43

Aujourd'hui c'est lundi et le lundi c'est très dur.
Car le lundi on n'est déjà plus dans les douleurs du dimanche. Alors je ne dis pas que je serai prête à reprendre un trais de cocaïne là tout de suite mais ça fait partie du processus.
Celui qui pousse à en reprendre chaque semaine malgré les problèmes physiques, psychologiques, financiers, familiales et sociales.
Mais déjà je suis là sur ce forum et à défaut de pour en parler, j'écris et c'est peut être un premier pas.
J'espère tellement trouver la force de ne pas en reprendre. J'ai tellement peur de ne pas y arriver. Je sais tellement que la drogue et plus forte que nous. J'ai l'impression que la seule façon d'y arriver serait de partir ou plutôt de m'isoler, seule sans personne. Comme un loup garou qu'on devrait attacher quand arrive la pleine lune.

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 10/02/2014 à 16h30

Bonjour Loly13,

Oui, "en parler" est un excellent premier pas. Ce manque psychologique que vous vivez, ce "craving" comme disent les spécialistes, n'est pas un effet de la drogue (vous n'en prenez plus et n'en avez plus) mais de votre cerveau. Je ne suis pas trop d'accord avec vous lorsque vous écrivez que "la drogue est plus forte". Non : il y a des gens qui s'en sortent et en fait, même si vous ne le percevez pas bien actuellement, tant que vous n'en prenez pas vous êtes la plus forte.

Les pensées qui vous habitent ne vous font plus voir les choses qu'à très court terme, envisager seulement la "récompense" facile de la drogue. Mais c'est un effet de la chimie de votre cerveau qui, si vous ne répondez pas à cette impulsion, va passer. Le cerveau en effet s'adapte et change en fonction de ce qu'on lui apporte ou non.

Je ne peux que vous encourager à repenser aux bonnes raisons qui font que vous voulez arrêter et aux bénéfices que vous en tirerez une fois cette satanée envie passée. En attendant résistez, parlez-en, changez-vous les idées pour que cette envie vous traverse et s'éloigne. Je le répète, tant que vous n'avez pas repris quoi que ce soit c'est bien vous la plus forte et votre cerveau va s'adapter.

Bon courage !

le modérateur.

PS : vous pouvez aussi "en parler" sur notre ligne : 0 800 23 13 13 (confidentiel et gratuit depuis un poste fixe, accessible au 01 70 23 13 13 depuis un portable).