© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Pourquoi j'agis ainsi ?

Par Mathiew Posté le 18/06/2025 à 05h45

J'ai l'impression d'être dans une tourmente viscieuse .. car je suis victime de consommation excessive de type alcool cocaine.. l'a ou je ne comprend pas, c'est mon comportement qui est totalement excessif.. Pour expliquer, j'ai 31 ans je suis en couple depuis 10ans avec ma dulcinée et papa d'une petite fille de 6ans, dirigeant d'une entreprise de rénovation, accessoirement bien intégré dans la société .. Je suis très fière de tout cela cependant mon comportement est tout à fait contradictoire par rapport a tout cela ..
Quand je parle de tourmente, c'est a cause des consommations et surtout a cause du fait que je suis en total contradiction avec moi même..
D'une part je voudrais tout stopper, et de l'autre j'ai l'impression que je n'en ai pas envie .
D'une part je me dit " t'inquiete tu vas y arriver"
D'une autre rien ne ce passe .
Je me promet que ma vie va changer et je promet a tout le monde que ca changera .
Dès lors que je me sent mal en lendemain de conso, mon opinion se porte vers l'arrêt total.
Dès lors que je me sent mieux mon esprit se porte vers la conso ...
Je vous parle de cette tourmente viscieuse ou je n'arrive pas a avoir la volonté certaine que ma vie doit changer .
je ne peux pas expliquer mon mode de consommation qui est totalement excessif et a la limite du suicide, car ca serait trop long..
Je ne sais plus comment faire..
Je vous remercie de me lire
Le désespoir me ronge .
Cordialement .....

4 réponses

Profil supprimé - 23/06/2025 à 22h36

Coucou Matthieu
Ça fait bizarre de lire ça quand on le ressent aussi dans sa propre solitude et qu’on a l’impression qu’on est quelqu’un de mauvais qui n’arrive pas à se contrôler .
Moi aussi je suis comme toi je consomme cc et vin tous les jours et je me reconnais dans tous les sentiments et sensations que tu exprimes .
On n’est pas des voyous, des mauvaises personnes, on laisse une bonne image dans le monde professionnel dans lequel on évolue et pourtant …
On est malade et c’est déjà un grand pas d’essayer de se soigner

Hupsa - 30/06/2025 à 07h22

Salut ! Ton message me parle car je suis aussi passé par cette indécision et incompréhension de moi même.

Je t'imagine inquiet de ta consommation. Tu tire les sonnettes d'alarme mais pourtant rien ne change.

Mais as tu vraiment conscience de ton addiction ?
Connais tu les raisons de ta consommation ?
As tu conscience du prix à payer dans cette addiction ?(Argent, santé, dépendance, sexualité, conflit familiaux etc etc)

Je t'invite à observer ton addiction pour en prendre pleinement conscience.
Pour l'instant tu imagines une montagne à grimper et tu peine à la regarder. moi je fermais les yeux car ça me faisait peur.

La prise de conscience permet la prise de décision.
Je ne parle pas d'arrêter immédiatement.
Je parle de prendre la décision solennelle de renverser la vapeur.
De réfléchir, s'organiser tranquillement et sans pression.
C'est pas grave si tu continues à consommer. Ce qui compte avant tout c'est la prise de conscience et la choix d'en sortir.

Courage.

Mathiew - 03/07/2025 à 02h06

Sachez que les 2 réactions sur le fil que j'ai créé m'on fait chaud au cœur ...
Et que je me sent moins seul dans la tourmente .. Car les addictions en tout genre sont très difficile a vivre .
Je connais ce schéma depuis mon adolescence car j'ai connu toute sortes de consommations diverses et j'ai toujours eu la conscience de me dire que je j'étais dans le mauvais chemin..
Je vous passe les détails mais tout ce que je sais, c'est que je suis quelqu'un d'ambitieux et qui est remplis d'espoir pour un avenir sain ..
Aujourd'hui, tout mon entourage est remplis aussi d'espoir quand au fait que je devienne quelqu'un de mature et raisonné..
J'ai atteint un stade ou ma consommation d'alcool est totalement irraisonné et engendre une consommation de cocaïne systématique qui conduit à : dette de sommeil ++ et difficultés dans la vie... *je ne m'arrête jamais ou contraint et forcé...bref
j'ai un suivi addictologique depuis plusieurs années mais dès lors de mon prochain rdv avec le médecin qui est le 10 juillet j'ai décidé de m'inscrire a une cure de désintoxication..
Ceci est très difficile car je vais perdre 3 semaines d'investissement dans la rénovation de la maison de mes rêves mais qui sait combien d'espérance gagnerais-je dans la vie que j'idéalise.
Une chose est sûr est que si je continue ainsi, je n'y arriverais pas ...
A vous lire.
Bien à vous ..

Phoenix83 - 04/07/2025 à 00h30

Bonsoir,
C'est fou comme je me reconnais dans vos discours !
Je consomme depuis quelques années avec mon conjoint, tres sympa au debut....mais depuis son départ ma consommation se fait solo a la maison, évidemment je me sens invincible et pleines d'idée aussi motivantes les unes que les autres....sentiments de force et motivation qui une fois le jour levé se transforme en dégoût de moi même, honte et épuisement....a chaque fois je me dit, cette fois c'est la dernière.
Je ne pense pas être une grosse consommatrice, entre 1 et 2g semaines mais comme le premier témoignage cest le même cercle vicieux....demain j'arrête ! Mais a chaque fois je me dit allé encore une fois.....et quand je vois le g diminuer je commence a stresser. Pour moi le pire cest ce moment où je prends la dernière trace en sachant que j'en voudrais encore dans 10 min! Et la, pour moi cest la descente aux enfer! J'ai plus rien, je ne dors pas, je suis seule et confrontée a mon isolement ! La les idées noires me submerges.....
Je suis en longue maladie, je ment a mon entourage leur disant que je consomme plus. J'ai même été hospitalisée 3mois avec séance d'addictologie et thérapie cognitive....la aussi jai balade les médecins et continué a consommer, même dans la clinique....jai réussi a berner tout le monde....mais aujourd'hui cette situation me pèse....comme toi, je voudrais vraiment arrêter (d'où ma présence ici) ....mais rien a faire, j'y retourne !