

Forums pour les consommateurs

Paroles d'addiction

Par GFOUCAULT Posté le 14/02/2026 à 21h36

Bienvenue à toi.

Si tu es ici, ce n'est probablement pas un hasard.

Peut-être que tu te poses des questions.

Peut-être que tu te dis que ça devient compliqué.

Peut-être que tu voudrais arrêter... ou au moins comprendre.

Je ne suis ni médecin, ni donneur de leçon.

Je suis quelqu'un qui a traversé la maladie et l'addiction. Quelqu'un qui pensait ne jamais réussir à en sortir.

La démarche la plus difficile pour moi n'a pas été d'arrêter.

Ça a été de prendre mon téléphone et d'appeler le CAARUD pour demander un rendez-vous.

Un geste simple en apparence. Un effort immense quand on est dedans.

Beaucoup ne peuvent pas comprendre à quel point cette étape demande du courage.

Aujourd'hui, je sais que c'est comme ça que commence la sortie :

faire une démarche soi-même, même minuscule.

Accepter qu'une main puisse aider.

Voir une petite lumière au bout d'un tunnel très sombre.

Ce forum est un espace d'écoute.

Ici, pas de jugement.

Pas de morale.

Juste des échanges sincères, du soutien, et peut-être l'impulsion pour se fixer un premier objectif — même petit, même difficile.

Sortir d'une addiction est un processus.

On peut avancer par étapes.

On peut tomber et se relever.

On peut demander de l'aide.

Si je suis ici aujourd'hui, c'est pour accompagner bénévolement, mais aussi pour transformer mon passé en quelque chose d'utile.

Pour prouver que ce parcours peut servir à quelque chose.

Pour montrer que c'est possible.

Tu n'es pas seul.

Si tu veux parler, commence ici.