© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Regret ...

Par Profil supprimé Posté le 29/03/2011 à 12h28

Salut! Je viens de tomber sur ce forum et espère que je pourrais avoir quelques réponses , car je suis vraiment dans une impasse.

Cela fait 5 ans que je suis sortie de cure, j'ai énormément lutté, j'ai vécu des moments horribles, et pensé plus d'une fois à en finir...bref, j'ai eu la chance de rencontrer la même année mon conjoint ce qui ma permis de me consacrer qu'à lui, et trouver une autre source de bonheur ....

MAIS, eh oui il y a un "mais" cela fait quelques mois, que je fais le point sur mon parcours (pourquoi maintenant je ne sais pas! peut-être parce que je me suis retrouvée au chômage,) et je j'ai eu le regret de réaliser que le peu d'amis qu'il me reste ne sont peut-être pas des gros drogués (ceux-là m'ont laissé tomber dès mon entrée en cure) mais ils se fument quelques joints dans les soirées, et prennent de quoi être "bien" ... ce qui veut dire que toutes ces soirées je n'y suis pas , ils ne m'invitent pas et ne m'en parlent pas puisque par respect ils font tout pour ne pas que je le sache....
Ce qui veut évidement dire que je suis exclue, je ne sors plus, je vois ces fameux amis 1 fois tous les 2 mois... Et je réalise qu'a cause de moi mon conjoint est par conséquent lui aussi exclu de ce cercle d'ami. Lui ne fume pas n'a jamais touché au taz, ou à la cocaïne ou n'importe quoi d'autre. Mais cela ne lui pose aucun problème d'être à côté d'une personne fumant un joint, ce qui n'est pas mon cas, car moi rien qu'un petit joint je ne supporte pas .
Ils sait ce que j'ai enduré il sait que ces fameuses soirées je ne peux pas y aller, mais je me pose sérieusement la question, pourquoi j'en suis là!? Et si je reprenais? , pas à outrance comme avant, pas la cok, ni les taz, mais si juste je refumais pour rentrer de nouveau dans ce cercle d'amis, et avoir une vie sociale bien remplie, mon mari en souffre, et je réalise que ma vie est bien plate et sans intérêt...mais pourtant j'ai lutté pour arrêter...
je me rend compte que j'ai arrêté pour mon bien , et finalement jempêche mon mari de vivre... si vous avez vécu ça, aidez-moi, svp , je pense sincèrement reprendre au moins la fumette, et le pire c'est pas à cause du manque, car je n'est pas envie de reprendre, si je reprend c'est pour retrouver une vie sociale (jhallucine de ce que je suis en train d'écrire) merci de m'aider et de me répondre.

3 réponses

Profil supprimé - 29/03/2011 à 19h47

Salut salut =)

Je voudrais te dire en premier un grand BRAVO pour ce brillant parcours réalisé pour t'en sortir vraiment... comme tu dis tu as lutté tu as beaucoup souffert et maintenant est ce que ce cercle d'amis vaut la peine de tout

foutre en l'air?
Je dis ça je me pose les meme questions bien que je sois pas du tout dans la même situation. En bref je commence a avoir les 2 pieds dans la merde et j'ai peur d'en sortir de peur d'être exclus aussi alors que tous mes potes casiment sont d drogués à différents niveaux... De s'en éloigner pour décrocher on se dit merde tout ce bon temps passé ensemble balayé comme ça et les bons moments a venir on est deg de les manquer... Ces "amis" en valent ils la peine de se foutre la santé en l'air..
on m'a deja dis caro pense a toi et toi seule prends soin de toi... ben la solution serait de vivre sur une Ile loin de tout !
Non sérieusement je suis toujours de bon conseil pour les autres mais très mauvaise pour les appliquer à moi même... On est plus ou moins influençable et dans ton cas changer carrément d'air ferait le plus grand bien je pense... J'ai fais ça il y a quelques années quitter une région les amis tout pour repartir sur des bases neuves ça été très dur... pour au final retomber sur une bande de joyeux lurons fêtards.. Pourquoi ne pas recommencer.. Partir.....

Avec ton conjoint préservez vous envolez vous....
Pardon je suis partie peut être un peu loin j'écrit comme les mots viennent je ne retoucherai rien c'est du spontané et bon courage !!!

Profil supprimé - 12/04/2011 à 09h24

Bonjour Louna,

Je suis le modérateur de ce forum et je vous remercie d'avoir partagé ce que vous avez écrit avec nous. Après avoir laissé le temps à d'autres de vous répondre - et je remercie Caroline de l'avoir fait - je me permets de vous apporter un regard extérieur.

Tout d'abord, comme Caroline, nous vous disons bravo pour votre parcours. Il n'est pas facile d'arrêter, on passe par de mauvaises périodes et à ce moment-là avoir des proches qui vous soutiennent est très important. Vous avez pu vous raccrocher à votre conjoint et c'est très bien.

Malheureusement dans la période récente vous vous êtes retrouvée au chômage. Cela vous laisse inactive et laisse la place à la cogitation, à une remise en cause personnelle et aussi à un sentiment d'ennui et de vide. Il est tout à fait normal que vous vous retrouviez dans un tel état en ce moment. Cela arrive à tout le monde. Cependant quand, comme vous, on a pris de la drogue par le passé, alors on sait combien celle-ci peut remplir le temps qui passe et le vide que l'on ressent. Et c'est ce souvenir qui, à notre avis, vous hante surtout et vous "tente".

Nous avons bien lu que vous vous sentiez aujourd'hui exclue de votre cercle d'amis. Nous avons bien compris aussi que vous souffriez de la souffrance que vous infligez à votre mari en l'empêchant de voir plus souvent vos amis. Mais honnêtement nous pensons que tout cela provient d'abord de ce sentiment d'ennui et de vide qui vous occupe aujourd'hui. C'est pour cela que le fait de ne pas suffisamment voir vos amis prend une telle importance aujourd'hui alors que ce n'était pas le cas par le passé.

Reprendre "{{au moins}} la fumette" serait une erreur. Vous n'avez rien à faire en ce moment dans vos journées, vous êtes en train de vous remettre en cause, bref vous êtes fragilisée. L'expérience montre aussi que lorsqu'on a intensivement touché à la drogue dans sa vie, une reprise, y compris après plusieurs années d'arrêt, dégénère rapidement dans une rechute. Tous les ingrédients sont donc potentiellement là pour d'une part que la fumette ne reste pas occasionnelle, d'autre part que vous preniez aussi autre chose un peu plus tard. Quand vous écrivez "au moins" c'est qu'implicitement vous n'excluez pas de revenir au reste.

Que deviendrait votre mariage si vous repreniez de la drogue ? Que deviendraient vos perspectives d'avenir aussi ?

Ce qui vous a permis de vous en sortir c'est notamment la construction de votre couple. Dans tout ce que vous écrivez votre mari occupe une place importante. Il est donc clair que c'est probablement avec lui que vous trouverez en partie les ressources nécessaires pour vous recentrer et lutter contre cet ennui et cette tentation qui vous occupe aujourd'hui. Mais en tout cas, s'il est équilibré, il doit pouvoir surmonter cette souffrance de ne pas voir souvent vos amis. Cela ne nous paraît pas être une souffrance "essentielle". Il est plus important que vous ne vous remettiez pas à consommer.
Le conseil que vous donne Caroline est tout à fait pertinent : avec votre conjoint préservez-vous et trouvez d'autres sources de distraction. Pourquoi pas aussi vous investir dans des activités qui vous permettent de trouver aussi d'autres cercles d'amis ?
Il nous semble aussi évident que lorsque vous aurez retrouvé une activité régulière, alors tous ces doutes et toutes ces questions que vous vous posez prendrons moins d'importance.
Enfin, cet épisode révèle que même si vous avez réussi à arrêter, ce qui est difficile et montre que vous avez de la force, vous restez néanmoins fragile. N'est-ce pas le moment, alors, d'essayer d'entamer une psychothérapie qui vous aide à gérer cette période de remise en question que vous traversez ?

Cordialement,

le modérateur.

Petitefleurs1922 - 30/09/2026 à 00h12

Mon ex ne fumait pas pas de drogue non plus ma copine non plus et alcool zéro mais rien ne nous a empêché de se côtoyer chacun ses addictions et ses dépendances. Vos amis sachent votre arrêt de consommation et votre fragilité est ce qu ils ne peuvent pas s éloigner de vous quand ils consomment ? Devant mes amis je m écartais suivant ce que je fumais la clope un peu moins il y aura toujours des fumeurs et buveurs autour de nous mais le pétard j évitais et m eloignais par respect et principe. C est cela etre amis respecté les choix de chacun sans leur imposer suivant la situation et l endroit. Nous sommes tous différents et nous nous adaptons selon chacun.