FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J EN AI VRAIMENT MARRE

Par Profil supprimé Posté le 23/04/2014 à 10h52

Bonjour,
Voilà je suis une cocaïnomane. La premiere fois que j ai eu a taper de la coke c était il y a 7 ans 3 après j étais devenue addict. Depuis 4 ans je consomme quasiment tout les jours. Je ne fais de pause que lorsque je voyage car je ne peux pas m en procurer et j arrive à m en passer même si j en rêve dans mon sommeil. Je veux vraiment arrêter mais la ou je vis il n y a pas de centre d aide aux toxicos et la pression sociale est telle qu il faut toujours faire semblant que tout va bien.
La coke a change ma vie et m a changée. J ai commence a boire beaucoup a cause de ça et je fume comme un pompier. Donc ce n est pas une mais 3 addictions qu il faut que j arrête. Je suis maman et mon enfant à 5 ans et je me rend compte de plus en plus que je suis en décalage avec ses besoins, je ne peux pas continuer ainsi.
Je suis une fetarde depuis toujours mais ce genre d addiction change même la perception de la fête.
Je demande de l aide ou des conseils pour arrêter sachant que je ne peu me tourner vers aucune structure pouvant m épauler.
Merci de votre aide

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/04/2014 à 13h19

Bonjour Khaleesi,

Le "problème" de l'addiction à la cocaïne, l'alcool et le tabac est que leur arrêt va vous faire passer par une phase difficile caractérisée par des sautes d'humeur et un état dépressif qui peut être assez fort. Dans cette période difficile vous serez très très tentée d'en reprendre, surtout de la cocaïne si c'est de cela dont vous êtes le plus dépendante. Ou alors vous chercherez à compenser par d'autres psychotropes. Pour passer le cap de cette période un soutien psychologique, le soutien de vos proches et éventuellement un soutien médical vous seront très utiles voire indispensables.

S'il n'y a pas de centres de soins autour de vous, peut-être tout de même y a-t-il des médecins et des psychologues de ville ? Je ne peux que vous recommander d'y avoir recours. Le médecin pour vous aider à traiter les symptômes de l'arrêt, le psychologue pour vous aider à gérer vos angoisses et envies d'en reprendre. Les psychologues "comportementalistes" pourront notamment vous aider à construire concrètement votre arrêt et à prévenir la rechute.

Ces professionnels n'étant pas toujours disponibles, avoir quelqu'un à qui parler dans les moments difficiles est également important. C'est là que votre entourage peut jouer un rôle déterminant. Mais aussi les aides à distance telles que notre ligne Drogues info Service : 0 800 23 13 13 (ou 01 70 23 13 13 pour les portables) ou notre chat sur ce site tous les après-midis. Nous pouvons vous écouter ponctuellement, ce qui peut vous aider à faire le point et à faire passer vos envies d'en reprendre.

Quant aux conseils concrets pour arrêter il n'y en a pas d'universels mais en voici quelques-uns qui peuvent être utiles :
- Mettez le pied à l'étrier, passez à l'action avec détermination
- Clarifiez bien pourquoi vous voulez arrêter, ce que vous en attendez et ce que vous allez y gagner d'après vous
- Clarifiez ce que vous allez perdre en arrêtant et votre degré d'acceptation de cette perte
- Fixez-vous des objectifs atteignables
- Focalisez-vous sur le jour en cours et non sur demain ou après-demain
- Restez humble face à l'addiction, y compris face à votre réussite
- Ne reconsommez plus lorsque vous aurez arrêté, même pas une seule fois
- Informez vos proches qui peuvent l'être de votre décision d'arrêter
- Acceptez les difficultés que l'arrêt va vous poser. Parlez autour de vous (à vos proches, à des professionnels) de ces difficultés, de ce que vous ressentez
- Changez, là où c'est possible, les habitudes qui vous conduisent à consommer
- De la même manière la où c'est possible faites le ménage dans vos relations (coupez les ponts avec vos fournisseurs et avec les personnes avec qui vous consommez), évitez les lieux où vous aviez l'habitude d'en acheter ou d'en consommer
- Ne désespérez pas d'une rechute et servez-vous en pour comprendre ce qui vous a amené à faire cette rechute (personnes, lieux, moments, état personnel...) pour changer cela à la prochaine tentative. Réessayez d'arrêter le plus vite possible
- Trouvez des occupations qui vous distraient des pensées que vous pourriez avoir pour la drogue
- Faites des projets ! Les projets c'est porteur et cela permet de passer à autre chose
- Récompensez-vous, au bout d'un moment, d'avoir réussi à arrêter jusqu'ici (pas en consommant de la drogue bien entendu !)
- Ayez foi en vous, en votre capacité à arrêter tout cela. Il y aura des moments où il vous sera difficile d'y croire mais ces moments se traversent, passent parfois plus vite qu'on ne l'imagine. En ne cédant pas à la tentation d'en reprendre vous remportez à chaque seconde une victoire.

Ce n'est que dans le concret de l'arrêt que vous verrez ce qui se passe et que vous apprendrez aussi à vous connaître. Cela peut être très difficile à supporter comme cela peut relativement bien se passer mais cela n'ira de toute façon pas sans difficultés. En tout cas, quoi qu'il se passe ne déviez pas de votre objectif de réussir à arrêter.

Bon courage !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/04/2014 à 04h51

Merci pour votre réponse. Je ne peux parler à aucun proche donc je ne peux compter que sur ma propre volonté. C est un combat que je dois mener seule malheureusement. Je ne suis pas en France c est pour cette raison que je me suis tournée vers ce forum, afin d y obtenir un soutien quel qu il soit.

Profil supprimé - 24/04/2014 à 10h27

Bonjour,

Si vous ne pouvez compter sur aucun soutien proche je vous invite alors à utiliser nos chats de temps en temps pour en parler avec l'un de nos écoutants.

Vous pouvez aussi tenir ici le journal de votre arrêt ou venir de temps en temps nous dire où vous en êtes. Gardez des repères extérieurs pour retracer vos progrès. Cela aide.

Changez autant que possibles vos habitudes de vie car cela aide à reprendre le contrôle, au moins à diminuer.

Bon courage encore une fois !

Cordialement,

le modérateur.