© Drogues Info Service - 13 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Enfermée dans l'Addiction

Par Profil supprimé Posté le 13/02/2018 à 01h36

Bonsoir,

Soirée noire car j'ai une vraie prise de conscience, là, tout de suite...
Une bouteille de blanc, quelques traces de poudre et un joint pour finir. Et je ne peux pas dormir. 5, 4, 3, 2 voire une heure de sommeil. Ça m'arrive dans mes moments creux. Ceux qui m donnent l'impression que la vie file entre mes doigts

Demain, le réveil va sonner... Je reprendrai le costume de la jeune femme pimpante, souriante et dynamique que les gens voient.

Au fond, tout au fond, je serai là, cachée à l'intérieur avec mes failles, mon émotivité peu contrôlée et ma singularité.

Addict depuis toujours je crois. Père et oncles alcooliques et très réceptifs aux effets euphorisants de l'alcool, je me dis que c'est peut être inscrit dans mes gènes.
J'ai commencé à fumer tôt, à boire peu de temps après et à apprécier les drogues douces à petite dose

Puis j'ai grandi et j'ai calmé ces petits plaisirs. Pendant mes grossesses et l'éducation des mes enfants en bas âge. Époque qui me remplissait sans doute...

Et puis reprise lente de mes premiers vices, cigarette, alcool.

Plus tard un ami de soirée proposé plus dur. Je l'ai fait. Je m'étais promis de ne jamais faire. 30 ans et je le fais?

J'ai commencé la "white girl" à 30 ans... Et jamais je n'aurais pensé écrire ici et dire à quel point cette drogue est vicieuse.

Déjà pour moi elle est associée à l'alcool et à la cigarette.

Introvertie de nature, elle me rend affreusement bavarde. Ce que je déteste et ce sur quoi je culpabilise souvent.

Elle me rend arrogante et me donne un sentiment d'invincibilité. Ma réalité est modifiée. Les problèmes n'existent plus et je me sens forte.

Sans sentiment d'accoutumance au début. Pas encore sombré dans la dépendance. On peut faire de belles pauses!

Et puis tranquillement et sûrement on s'installe dans une habitude. Un petit rituel qui met de bonne humeur quelques heures avant d'y être alors qu'on était d'humeur maussade quelques heures avant.

On passe un peu d'argent, puis un peu plus alors qu'on calcule pour investir dans son propre confort.

Je suis passée du "je" au "on", une façon de prendre de la distance face à cela. Cette honte d'être tributaire de choses qui me détruisent alors que j'aime la vie. Cette lucidité anéantie par l'envie irrépressible d'une dernière fois. Qui sera une énième fois parmi toutes les fois.

J'ai honte de me détruire, de me dégrader intérieurement et extérieurement. J'ai honte de prendre le risque d'une issue tragique, car j'ai du temps et des enfants. Honte de ne plus savoir à qui en parler car toutes les personnes autour m'aiment, le voient, le savent mais font jaillir en moi une culpabilité handicapante. Par leurs silences, leurs maladresse où leur raideur.

Je ne sais pas comment sortir de cela, je fréquente des gens comme moi. Moins désespérés par leurs multiples addictions qui peuvent me donner bonne conscience quand j'en ai envie.

C'est une contribution, peut-être inutile ici mais qui m'a fait du bien.