FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PROBLÈME CONCERNANT MA CONSOMMATION

Par Netsaley9 Posté le 05/07/2020 à 12h15

Salut a tous.
Je ne sais pas si c'est le bon endroit pour le post, si une âme charitable pourrait bien m'aiguiller
Je viens vers vous car pour essayer de discuter un peu de mon problème.
Donc je me présente :
Masculin
27 ans
Gay et en couple
Donc voila, depuis quelques années, j'ai connu la 3 mmc lors de soirée plus ou moins chemsex et depuis Mars j'en consomme très régulièrement.
Pour situer le contexte, je viens d'un passé assez lourd avec de la violence, de la prison, des scènes de mutilation (dans ma famille), d'addiction morbide a l'alcool, et un acte de ma part qui a failli me couter la vie lorsque j'ai appris que j'étais seropo.
J'ai rencontré quelqu'un avec qui ça a très bien marché au début mais très vite inconsciemment je ne sais pas, j'ai été voir ailleurs, plusieurs fois.
Je ne comprenais pas pourquoi j'avais le droit a quelque chose de bien moi qui ai toujours connu le contraire.
Des années après nous sommes toujours ensemble malgré tout.
Mais depuis quelque temps nous avons eu beaucoup de dispute, notamment sur le fait que je l'avais trahi mais aussi sur ma consommation.
Pendant le confinement j'ai beaucoup, beaucoup consommé, peut 2-3g voir plus par jour et 10gr qui faisait une semaine ou moins.
Au déconfinement, nous nous sommes séparé (je ne travaillais pas et lui faisait du télétravail et les disputes était très quotidiennes. J'ai continué à consommer malgré le mal que je faisais).
Pendant 2 semaine je n'ai rien pris. J'ai essayé de tout faire pour le revoir on a réussi à se revoir pendant ses 2 semaines mais je m'en prenais plein la gueule au sujet de ma consommation excessive. Je ne disais rien, je voulais être avec lui.
Donc 2 semaines après, nous avons fait une soirée (Quand nous nous sommes séparé il a trouvé mon pochon et ma dit qu'il l'avait jeté) et surprise il a tenu à aller cherche mon pochon qu'il n'avait pas jeté.
Finalement j'ai recommencé a en reprendre mais lui ne comprenais pas pourquoi j'ai réussi à tenir 2 semaines et que maintenant je n'y arrive plus.
Pendant ces deux semaines j'avais très envie d'en prendre, je n'aurai pas mis longtemps à en trouver.
Depuis je n'arrive plus m'arrêter et mon couple va de plus en plus mal, on n'arrive pas a se comprendre.
Quand je prends pour lui je suis une autre personne alors que je suis la même personne à lui faire des câlins et tout et lui rien.
Il est déçu je le comprends et j'essaye de le rassurer en étant le plus honnête, sincère et transparent.
Il consomme aussi mais seulement les week end et juste une soirée et moi je m'empiffre du vendredi au dimanche et des fois en pleine semaine (je télétravailleur 3h par jour l'après midi en ce moment)
Je culpabilise a mort, le moindre truc est source de dispute même quand j'ai rien pris.
Je ne sais même pas qui je suis, j'ai 2 boulot dont un que j'adore particulièrement et dont je voudrai en faire ma vie mais si je continue et que je me calme pas c'est la fin de ma carrière.
J'ai envi de me calmer mais des que j'en ai-je suis obligé de prendre et lui le remarque, est déçu et je passe ma nuit à décortiquer internet a la recherche du truc qui pourra faire qu'on se comprenne et que je réduise.
Depuis quelque jours il arrive à comprendre mais il a fallu que je fasse un fichier word avec des extrait d'article de drogue info service, psychoactif et d'autre.
Au vu du mal que j'ai fait je suis totalement d'accord de l'aider mais la je suis dans une impasse et je ne sais plus quoi faire, je prends sans lui et lui dit la vérité si il me demande si j'ai pris. Mais j'ai l'impression qu'il en faut encore plus alors que je met de gros effort dans notre couple alors que lui n'en met à peine.
J'accepte de faire ce qu'il veut jusqu'à ne pas faire ce que je veux.
Bien évidemment on arrive à passer de très bon moment et je sais que ma consommation est un problème, je vois un psy en ce moment pour essayer de faire quelque chose mais pour le psy c'est un problème bien plus profond et j'ai vraiment du mal à penser au passé.
J'ai des images qui m'empêche de dormir ou fait taire ma joie de vivre et prendre me soulage peut être sur un temps court mais je n'ai plus la force d'affronter un obstacle.
Je ne parle plus à mes parents en ce moment, le fait de discuter du passé est un sujet tabou.
J'aimerai revenir à une conso « normale » mais je n'y arrive pas.
Rien ne va dans ma vie, que ce soit boulot, famille, amour, argent.
Je n'ai jamais volé, menacé, fait du chantage ou autre pour en avoir. Je me suis toujours contenté de moi.

Et il cache ma commande pour que je finisse pas tout en 3 jours.

La je ne sais plus quoi faire, j'ai envie de réduire mais en même temps je n'arrive plus à supporter ma vie.
Bien sur il est inconcevable que malgré que je sois au monde pour rien que je « me foute en l'air » (j'ai déjà essayé, heureusement je suis encore la)
Mon conjoint est un peu mon bonheur en soit, ce que je n'ai jamais eu mais ma vie a fait que je ne connais pas ce qu'il a connu tout comme beaucoup de chose.
En ce moment, je culpabilise, j'ai été jugé mais j'ai réussi a ce qu'il arrête, rejeté car différent, je me dis que je suis une merde et je comprends plus le sens de ma vie.
Je pense en ce moment à aller voir un addictologue mais j'ai peur, tout comme quand je demande mon pochon a mon conjoint ou lui dit

que je vais en prendre j'ai peur je n'ai jamais eu le courage de demander (même demander des jours a mon boss me fait flipper, j'ai mon cœur qui bat a 100 à l'heure)
Je sais que je me comporte comme une merde parce que j'ai pris mais a coté je ne suis pas violent, j'essaye de chercher le moins possible les disputes et lui arrive quand même a être très adorable mais ne comprend pas pourquoi je prends autant alors que ce n'est pas du tout a cause de lui ou de mon couple.
C'est juste moi, j'ai une envie d'en prendre, je me sens beaucoup mieux jusqu'au moment ou il rentre et montre qu'il est déçu et je passe en étant perché de joyeux a dépressif.
J'arrive à tenir, si j'en ai plus j'attends ma nouvelle commande sans avoir de trouble de comportement. Et je ne prends pas d'alcool pour palier.
S il me dit de ne pas en prendre parce que ça famille vient manger je n'en prends pas avant, pendant, après car même si je n'ai pas de famille je comprends que d'autre en ont la chance.
Malgré tout j'ai vraiment l'impression de n'être écouté nulle part et de ne plus savoir quoi faire.
Je n'ai jamais eu confiance en moi, j'ai peur que comme mon passé je sois abandonné, qu'il me rejette, d'être malheureux dans cette vie merdique que je traîne depuis ma naissance.
Désolé de la longueur du texte j'avais besoin de parler de mon ressenti et espère trouver des gens dans ma situation.
Merci à vous de m'avoir lu.

1 RÉPONSE

Ninarez - 25/08/2020 à 18h01

Bonjour,
Comment vas tu?
Si tu souhaites discuter je suis la.
Amicalement,
Nina.