FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COCAÏNE ARRÊT DÉFINITIF

Par Clara69 Posté le 23/03/2021 à 06h20

Bonjour,

Je poste ce message d'espoir pour ceux qui souhaitent arrêter la cocaïne.

Pour vous dire j'ai consommé toutes les drogues et chacune d'entre elle dans l'excès le plus total. Parfois mon corps m'a dit stop suite à une conso excessive de méthamphétamine: convulsion, crise d'épilepsie et suite à une trop grosse dose d'héroïne je suis tombé dans le coma.

Rien ne m'arrêtait mais la cocaïne est le début de ma descente aux enfers; D'abord les week-end comme ça puis rapidement un gramme par jour. Tout ça a duré deux ans mais mon corps encaissait des quantités énormes et jamais d'overdose. J'ai une perforation nasale qui a été examinée par un ORL et le trou est plus gros qu'une pièce de 20 centime. Je n'ai plus de cloison nasale mon nez ne tient que par son extrémité. Donc j'ai arrêté de sniffer et je l'ai basé, énormément basé à ne jamais m'arrêter.

Un jour j'ai été hospitalisé sous contrainte puis en SPPI (soins psychiatrique en cas de péril imminent) j'ai eu des contentions, j'ai été sédaté et j'ai connu une période noire que je ne souhaite à personne de vivre un jour dans sa vie. J'ai touché le fond comme jamais je pensais arriver si bas un jour.

Puis après plusieurs hospitalisations et notamment la dernière suite à mon passage en réanimation suite à mon coma, le Samu a dit qu'à quelques minutes prêt j'y serai passé. Une fois passé à coté de la mort après ça j'ai eu un déclic, Je me suis d'abord pardonné à moi-même, puis j'ai fais ma balance décisionnelle c'est à dire les avantages et les inconvénients de la cocaïne. J'ai fait aussi une cure qui m'a permis de travailler sur l'addiction. J'ai dû faire plusieurs tentatives d'arrêt : d'abord un sevrage court, puis de 2 mois, puis un de 4 mois, puis arrêt complet. C'est un vrai combat psychologique où il faut aller chercher les bonnes pensées au bon moment en cas de craving. Avec le temps plus le sevrage est long plus les craving partent et c'est là qu'on redécouvre la vie et ses bienfaits, le vrai bonheur mais la gestion des émotions est importante.

Mon sevrage à été composé de plusieurs phases : au début beaucoup de cravings à gérer et ils peuvent être contrôlés par la prise de buspirone il appartient à la classe des anxiolytiques non benzodiazépinique et donc il ne rend pas dépendant. Une fois de plus il faut avoir des outils psychologique et se dire en cas de craving je prends du buspirone ça peu aider. Ensuite les cravings partent et chaque jour d'abstinence qui passe va nous apporter une fierté personnelle, un respect de soi et c'est la qu'on apprend à revivre avec si possible une date d'anniversaire du jour de votre arrêt. On commence à compter en jours puis en mois puis en années et il est important de marquer cette date et de s'offrir un petit plaisir de la vie chaque mois passé et réussit. Puis petit à petit nos pensées seront moins sur le produit et ça laisse place pour faire des choses mises de côté quand il y avait consommation. Et après tout redevient plus facile, la vie se passe sans et il faut y trouver un certain bonheur, positiver et être fier de soi. À ce moment là il n'y a plus de craving car ils partent avec le temps. Il faut donc laisser le temps au temps, savoir que cette drogue est un combat psychologique et il faut 3 éléments nécessaire pour réussir à arrêter : avoir fait le deuil du produit, être prêt a commencer une nouvelle vie, la volonté est la force du sevrage puis se forcer à contrôler ses pensées, se raisonner pour ne jamais craquer.

Puis un jour vous allez voir que vous n'y pensez plus, vous allez vous dire que ce chemin était le bon vous voyez la lumière au bout du tunnel c'est ce que j'appelle la guérison. Courage à tous ceux qui se battent.

20 RÉPONSES

Moderateur - 23/03/2021 à 16h09

Bonjour Clara69,

Merci pour ce beau témoignage d'espoir qui montre que l'on peut se sortir de la cocaïne.

Le modérateur.

Ananascoco - 10/06/2021 à 13h42

Bonjour Clara je me reconnnait un peu dans ton post..j'ai galéré à arrêter l heroine , maintenant c'est la coke que j essaye de combattre.. comme toi rien ne m'arrête j'ai aussi une perforation nasale pas énorme mais elle est là qd mm. j'ai déjà essayer a nombreuses reprises d arrêter mais à chaque fois je rechute ça commence par juste une trace, juste une fois et la suite on la connaît..je suis suivi déjà dans un centre , j'ai été hospitalisé, j'ai l'impression d avoir tout essayé je me dis que ça me colle à la peau et que je resterai « junkie » à vie..félicitation à toi en tout cas ! Je pense qu'il faut un mental d acier ...je sors de dépression et ma vie actuelle ne m'aide pas vraiment pour arrêter. Je sais que je ne suis pas franchement heureuse et je recraque à chaque fois. Merci pour ton messages d espoir en tout cas,bravo

Moussie - 10/06/2021 à 16h23

J'ai peur.
Peur de faire le premier pas

Ananascoco - 10/06/2021 à 16h59

Tu as peur de quoi exactement moussie ?

Moussie - 10/06/2021 à 20h19

je me suis peut-être trompée de forum ???
Je ne consomme pas mais partage la vie d'un consommateur, et je trouvais que ton post , Ananascoco me remuait tellement que j'ai posté ça, comme ça, sans trop réfléchir.
Oui, j'ai très très peur de faire un pas en avant en rencontrant des personnes qui ont du mal avec la cocaïne, peur de quitter mon déni qui était jusqu'ici ma sauvegarde et de m'avancer dans un monde pour lequel je ne suis pas du tout armée.

Ananascoco - 11/06/2021 à 11h51

Ah oui je comprends après ça dépend il consomme beaucoup ?

Manue86 - 05/08/2022 à 03h17

Bonjour Clara,jai peu d'espoir a ce que tu le répondes vu la date du fil..mais il y a 1 mois je me suis fait une peur bleue en découvrant un trou dans ma cloison nasale...!!! Je ne comprends pas comment je n'ai pas pu m'apercevoir de ça avant...!!! Et là où ma peur est devenue immense à en faire des courses d'angoisse démente...c'est que en 1 mois j'ai continué de consommer mais genre 0,30 par jour quoi vraiment le minimum...(j'ai pas précisé ça faisait 9 mois que je prenais de la c quasi quotidiennement avant ma perforation, mais le but n'a jamais été de me défoncer, c'est plus un moyen d'arriver à supporter chaque jour qui passe, une motivation pour tenir les journées quoi...donc j'ai jamais pris plus de 0,50 par jour...en comptant des semaines de temps temps sans rien...Bref,depuis que j'ai découvert ça, en 1 mois,ça a pris des proportions incroyable, ça s'est détérioré d'une vitesse est impensable...Pourtant après avoir vu ça j'ai quand-même diminué et nettoyé mon nez au sérum phy après chaque trace...la mon trou est énorme, des deux côtés des narines...je peux large y passer un coton tige...et il se creuse et est de plus en plus profond...aujourd'hui, l'angoisse totale,en regardant dans mon nez, j'ai vu carrément un morceau de chair qui se balader, ne tenant plus qu'à un fil....Donc je voulais savoir tu en étais où avec ton nez où tu disais qu'il ne tenait que par le bout...j'ai si peur qu'un beau matin mon nez s'effondre carrément....A ça,s'ajoute une honte affreuse,car je suis maman solo de 3 enfants, je m'en suis toujours très bien occupé comme une maman normale, ils ne m'ont jamais vu consommer, ni être défoncée, n'en prenant que de petites quantités...personne de ma famille n'est au courant, je ne pourrais jamais leur avouer et je suis coincée je peux même pas aller voir mon docteur pour en parler car il n'est pas au courant non plus....J'ai vraiment très peur, surtout qu'avant je n'avais jamais de douleurs, mais la c'est comme si mon nez était enflammé, j'ai mal rien qu'à le tâter un peu... J'ai très très peur, car j'ai vu quelque part que quand tu n'as plus de cloison,la c peut monter directement au cerveau quand tu la tapes et que tu peux faire un micro infarctus du cerveau...voilà...j'ai peur de pas arriver a arrêter, de perdre mon nez...et même de mourir.....surtout que je suis déjà tombée malade ça fait 7 mois que je suis malade ...

Moderateur - 05/08/2022 à 10h22

Bonjour Manue86,

Je n'ai pas l'habitude d'employer le ton que je vais employer ici mais quand il faut, il faut : ALLEZ VOIR UN MÉDECIN BORDEL !

Je sais que cela ne sert à rien de vous engueuler et croyez-moi c'est vraiment pour que vous réagissiez et ce n'est pas un jugement de valeur. La cocaïne nécrose vos tissus et le trou s'agrandit. Cela augmente votre angoisse et finalement vos problèmes.

Je comprends très bien que vous n'ayez pas envie d'aller voir votre médecin traitant et que vous ayez encore moins envie de parler de votre consommation. N'allez pas le voir alors. Mais ne vous laissez pas non plus paralyser par votre honte. Allez voir un médecin par exemple dans un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) en insistant bien sur l'urgence de votre situation et sur le fait que vous avez besoin de voir un médecin mais que vous ne voulez/pouvez pas aller voir votre médecin traitant. Les médecins des CSAPA connaissent particulièrement les maux qui accompagnent certaines consommations. Ils savent aussi que c'est difficile de s'arrêter de consommer quand on prend de la C et ils en tiendront compte. Ils connaissent les dilemmes auxquels vous êtes confrontés aussi. Ils sont tenus à la confidentialité et vous pouvez parler en toute confiance avec eux.

Si ce n'est pas possible d'y aller rapidement alors rendez-vous dans un service d'urgences ou encore essayez de trouver un autre médecin en ville mais en tout cas n'attendez pas d'avoir de plus gros problèmes pour réagir !!

Pour obtenir les coordonnées d'un CSAPA avec consultation médicale proche de chez vous appelez notre ligne d'écoute, un écoutant vous renseignera.

Pour votre santé et votre moral ne laissez pas pourrir cette situation.

Courage !

le modérateur.

Pepite - 06/08/2022 à 12h31

Bonjour Manu86,

Merci a vous pour ce partage qui m'émeut.

A vous lire en première intention, le coupable est tout trouvé : la cocaïne.

Pourtant tout ce qui vous arrive est la conséquence de VOS PEURS.

Tout se joue dans votre mental depuis toujours certainement. Vous êtes en train de vous détruire parce que vous manquez d'amour. Pour vous et donc pour vos proches.

Souhaitez vous que vos enfants fassent de même alors qu'ils apprennent de vous en mode miroir ?

Je ne vous juge pas, personne ne le fait mieux...que vous. Votre détracteur intime se régale...

Donnez vous LA chance de prendre ENFIN soin de vous. Pour vous parce que vous le méritez et pour toutes celles et ceux qui vous aiment.

Mettez vos peurs en vacances et donnez la priorité à l'amour.

Apprenez à vous aimer.

Pépite

Profil supprimé - 08/08/2022 à 05h51

Bonjour tout le monde. J'ai 46 ans, j'ai fumé du cannabis pendant 30 ans tous les jours du matin au soir et même parfois la nuit quand je me réveillais. J'ai été très accroc mais j'ai arrêté il y a 3 ans suite à un pneumothorax (décollement d'un poumon). Le pneumologue m'a dit qu'il fallait absolument que j'arrête le shit car au scanner il a vu que l'état de mes poumons correspondait à un fumeur de 80 ans. J'ai beaucoup d'emphysème le cannabis m'a détruit les poumons.
Mais depuis environ 3 mois je me suis mis à tracer de la coke. Et je n'en suis pas fier. J'y ai goûté lors d'un anniversaire et ça m'a tout de suite plu. Comme toutes les drogues que j'ai goûté d'ailleurs. L',héroïne, la métamphétamine, la psylocibine, le tabac l'alcool et j'en passe. Les autres drogues j'ai réussi à en décrocher, je bois encore à l'occasion mais ça reste rare. Par contre je n'arrive pas à décrocher de la cocaïne. Depuis que j'y ai goûté j'augmente les doses. De 2 traces par jour je suis passé à 1gramme voir 2 par jour mais pas tous les jours heureusement !Je ne pense qu'à ça et je ne dors plus la nuit quand j'en prends.
Et quand j'en ai plus je me sens tout mou . J'arrête pas de dormir et j'ai l'impression d'avoir mal partout. Je suis devenu addicte. Je voudrais décrocher de cette merde qui me brûle le nez et la gorge. Mais je suis trop faible psychologiquement. J'ai perdu ma mère a22 ans et mon père l'an dernier. Je me suis séparé de ma compagne il y a 2 ans et depuis je suis traité pour dépression. Je me shoote aux médicaments et à la C. Je n'en peux plus d'être comme ça. Mais je n'arrive pas à en parler à mon médecin car j'ai honte de moi. Pourtant j'avais tout pour être heureux, une gentille et belle femme qui m'a fait 2 beaux enfants que j'adore, une maison, un boulot.... Et depuis notre séparation je m'enfonce dans les médocs et la C. J'aimerais m'en sortir mais chaque fois que j'essaye d'arrêter la C je me sens trop mal et je vais en racheter. J'ai besoin d'aide de personnes qui ont su arrêter, trouver la motivation. Je pense à mes enfants mais l'envie de me defoncer est plus forte que tout. Aidez moi svp, donnez moi des conseils et des témoignages. J'ai écrit ce message en étant sous cocaïne. Quand j'en prends ça m'ouvre aux autres et j'ose dire et faire des choses que je ne ferais pas en temps normal car je suis timide et je dirais même introverti. Je n'arrive pas à communiquer avec les gens, je suis comme bloqué quand quelqu'un me parle et j'ai peur du regard des autres. J'aimerais enfin aller bien tout simplement sans drogues ni médicaments et aller vers les gens, rencontrer des nouvelles personnes. Mais sans drogue je suis complètement dans mon monde et je n'en peux plus de cette situation. J'ai vu un psychiatre, des psychologues mais j'ai l'impression que ça ne m'aide pas. Aidez moi svp si vous le pouvez rien qu'en répondant à mon message . Je suis en détresse et j'ai besoin de parler avec des personnes fortes de caractères et qui arrivent à surmonter les épreuves de la vie sans baisser les bras.
J'attends votre aide . Merci d'avance

Profil supprimé - 08/08/2022 à 06h55

Bonjour Manue86. Ton témoignage me touche, je pense comprendre ce que tu ressens. C'est normal que tu aies peur pour ta santé. Et il faudrait que tu ailles voir un psychiatre et un psychologue pour évoquer ton problème. Le psychiatre te donnera un traitement contre tes douleurs physiques et psychologiques qui apparaissent à l'arrêt de la coke.
Tu as des enfants alors motive toi pour eux. Ils ont besoin de leur Maman en bonne santé et longtemps. Je sais que c'est facile à dire, moi-même je suis accroc à la coke. Ça ne fait que trois mois mais j'en ai déjà marre de me voir glisser comme ça vers le fond du trou. Il faut se faire aider sans avoir honte par des personnes spécialisées dans les addictions. Personnellement J'espère y arriver avant de tout perdre et je te souhaite la même chose. C'est un dur combat, surtout psychologiquement mais on peut le gagner en pensant à ceux qu'on aime et qui nous aiment. Je croise les doigts et te souhaite d'être plus forte que la tentation. Tu seras fière de toi chaque jour qui passera sans que tu ne touches à rien. Tu vas y arriver. On va y arriver

---

Manue86 - 09/08/2022 à 11h06

Au mon dieu,comment peut-on décrire une personne aussi parfaitement que vous l'avez fait,sans la connaître...Je ne m'aime pas je ne suis jamais aimé a vrai dire je ne me rappelle pas dans mon passé m'avoir aimé un seul jour...J'AI subi des violences incestueuse très jeune que je n'ai jamais dénoncé,a vrai dire j'avais tellement enfoncé ça dans mon inconscient,que tout est remonté une fois adulte j'ai fait 15 ans d'anorexie avec 2ts...,je voulais juste disparaître,ne plus prendre de place...puis le cauchemard c'est enchaîné...le fait que je

ne m'aime pas,j'ai été forcément vers les mauvaises personnes,subit 2 relations conjugales violente et et destructrice 2×8 ans,puis j'ai été diagnostiqué borderline +phonie+TAG...Le but n'ai pas de me plaindre,mais que vous compreniez un peu ma situation...et encore,ceci est un petit résumé..
bref...je sais,je suis responsable de mes mauvais choix...Il faut savoir que c'est ahurissant,jusqu'à mes 30 ans j'étais personne sans jugement,mais contre la.drogue,en tout cas,vis a vis de moi...Puis il y a quelques années,j'ai subi un nouveau traumatisme familial,j'ai ensuite perdu un bébé peu après...j'ai fait un gros burn-out,chaque jour,je menais ma vie comme un zombie..
Puis est ce venue la rencontre avec la cocaïne..
Au début,vraiment très rarement,puis une fois par mois,puis deux fois...Puis je suis tombée dedans complètement pendant 1 an...quasi quotiennment,mais tjrs en petite quantité,histoire de supporter la vie en fait..
J'ai réussi à arrêter ensuite pendant un bon moment,puis j'ai repris occasionnellement,puis rearrete,puis repris...jusqu'à il y a 9 mois environ ou j'ai repris quasi quotiennment..(avec de temps en temps une saine de pause total..tjrs de petites quantité0,30/0,40 max 0,50 par jour
)Quand je vois certaines connaissances,qui en prenne depuis 15 ans voir plus,en quantité je dirai astronomique...(je pense que j'aurai jamais pu consommé comme ça,je serai morte depuis longtemps..)et pourtant ces personnes n'ont aucun problème nasal comme le mien...je n'y comprend rien,je consomme.depuis bien moins de temps,en bien plus petite quantité...(je ne l'ai jamais fumé par compte horreur de ça...)J'aime mes enfants à la folie,si je n'étais pas autant destructrice envers moi-meme..
Je dirais que je serai une maman"normal.."les préjugés,qu'on peut avoir sur les personnes qui se droguent...pas chez moi.me enfants on une vie stable,ils n'ont jamais vu quelqu'un se droguer devant eux..C'est étrange ce que je veux expliquer,je consomme oui,mais dans.la.vie, de tt les jours,en même temps,je ne fréquente pas vraiment de gens qui consomme,ni de gens qui ne consomment pas d'ailleurs,je ne trouve ma place nulle part ...Les seules personnes avec qui je me sens bien sont mes enfants,et ma maman....L'effet miroir,ma terreur,...Cette pensée ne me quitte pas...j'ai cette angoisse omniprésente de "passer "mon mal-être a mes enfants...J'en ai vu des psy...cette consommation,j'ai la sensation que c'est pour remplir sans arrêt un vide en moi...et un putain de mal-être...Je ne m'aime pas,non,je me déteste,je suis incapable aujourd'hui et ça depuis des années de regarder une personne dans les yeux...N'importe qu'elle personne devant moi,je me sens tjrs nulle et le mot et faible,inférieur...Et j'ai tjrs cette sensation que les gens sentent que je suis tellement bête

...tellement insignifiante...Depuis quelques mois j'ai rencontré un infirmier-genial,depuis 7 mois que je tombé réellement malade,et un cancer de l'utérus que j'ai du affronter il y a peu,ont commencé à me faire ressentir une sorte de déclic...ressortir une sorte d'envie de vivre qui était bien caché au fond de moi...Je veux être heureuse,rendre mes enfants heureux,profiter de chaque petit moment de la vie...Mais depuis que j'ai découvert ce trou dans ma.paroi,qui c'est empiré très rapidement,même en ne consommant pas,(il prend maintenant la quasi totalité de ma paroie...pas encore,mais pas moi...)Personne ni mon docteur ni mon psy,ni la famille ne savent que je consomme...Je veux me.fzire soigner et surtout mon nez qui devient une urgence,mais je me sens bloquée...et je ne sais pas comment ni a quelle vitesse cela peut finir en mélodrame...(mélodrame=un jour me lever,et que mon nez ce soit totalement écroulé....Je ne sais même pas s'il existe une crème,un traitement,pour ralentir le désastre au moins,le temps que j'arrive à demander une.prise.en charge...Vivre sans peur,je veux bien..
Mais se lever tout les jours en ne pensant qu'à ça toute la journée...(mon nez va t-il tomber...???)ça pourrait faire rire en disant ça comme ça,mais moi ça me terrorrise...du coup,vive les crises.da'goisse tout les jours...)La même,je suis en route pour deux jours à la.mer avec les enfants,j'ai peur de ne même pas arriver a en profiter tellement je suis rongée par cette angoisse...Je suis désolée pour ce pavé....Je vous remercie de m'avoir lu,et répondu....belle journée à vous..

Manue86 - 09/08/2022 à 11h26

Bonjour....tu m'as beaucoup ému,j'ai commencé à consommé de la c occasionnellment vers mes 30 ans...Je n'avais jamais consommé de drogue...Je ne consomme juste que de la c,rien d'autres,même pas un verre d'alcool...Ha si,mon tabac..
.Bref,un point où je suis reconnu grave chez toi,c'est quand tu dis que la drogue t'aide à affronter le monde social..
Ben moi c'est pareil,sans coke...je ne me sens pas incapable d'affronter le monde,d'avoir de liens sociaux..
Je suis incapable de regarder quelqu'un dans les yeux,chaque personne devant moi,je me sens.toj'ojrs,toujours inférieur...En gros,une véritable merde...je n'ose jamais parlé,je le dis que des que je vais parlé,les gens vont se rendre compte direct que je suis bête...nulle.Je n'ai aucune estimé en moi,a vrai dire,ON m'a enlevé toute estime en moi,on m'a détruite,et je finis le boulot.Pourtant,depuis que je suis tombé malade...(j'ai eu un cancer de l'utérus,et j'ai un covidlong depuis 7 mois...)J'ai ressenti une nouvelle envie de vivre à fond au fond de moi..
De croquer la vie a pleine dents avec mes 3 amours..
Mes enfants,ma plus grosse motivation,mon trésor,ce que j'ai réussi de mieux dans ma vie...C'est pour eux que je vis,j'essaie de tout le temps être une bonne maman,mais j'ai toujours cette sensation de jamais en faire assez...je culpabilise de la petite enfance qu'ils ont eu car mon conjoint été violent,et même si ils ne l'ont jamais su(enfin j'espère..
)Que je consommais de la cocaïne...J'ai beau tout faire,de me.dire que je suis une maman,et que je consomme cette merde...Je culpabilise sans arrêt..Depuis que j'ai constaté ce fameux trou dans ma cloison nasale,j'ai quasiment arrêté tellement la frayeur a été forte,surtout quand j'ai constaté que cela se détériorer tout les quelques jours...mais je n'ai pas.totalement arrêté...Quand je me dis qu'en voyant mon nez se détruire,je ne suis.meme pas.foutu de m'arrêter total.

P.S:JE VOIS un infirmier psy depuis peu...il est genial...mais je lui est pas parlé de mon problème de conso...cette foutue honte m'en empêche..
Et aussi cette foutu parano qui m'accompagne,je me dis que si j'en parle,même si je m'en occupe bien,on va vouloir menlevé mes enfants.

Et ça,je ne pourrais jamais supporte de ma vie...je préférerais m.....Je pense très fort à vous,j'espere aussi que vous allez réussir à vaincre vos batailles intérieurs...Si vous voulez parler,vous confiez.

Je serai presente...

Pepite - 10/08/2022 à 16h29

Bonjour,

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Cela demande son temps et comme pour tout cela passe par l'apprentissage. Une petite victoire au quotidien comme par exemple aujourd'hui je marche 30 minutes dans un endroit qui me procure un bien-être ou qui me plaît.

Appelez un CSAPA avec lequel vous serez sécurisée pour ouvrir les possibles d'une vie telle que vous la souhaitez.
Il est temps que vous vous visualisiez positivement.
Par ex, vous aimeriez arrêter votre conso, et bien imaginez vous le jour d'après. Projetez vous telle que vous souhaiteriez vous voir.
Autorisez vous tous les rêves.

On a tous ce super pouvoir, celui de choisir ses pensées. On a tous des pensées négatives et on apprend à les repérer car elles agissent à notre insu puis à les observer, à les accepter puis à les transformer.
C'est un entraînement de chaque jour.

Le fait d'écrire ici révèle que votre mental travaille et qu'un autre chemin est possible.

Alors osez rentrer dans la grotte même si elle vous fait peur. Une bonne surprise vous y attend. L'enfer vous y êtes déjà, pourquoi y rester ?

En lecture, je vous recommande kilomètre zéro.

Prenez soin de vous, pour vous, parce que la première personne qui a besoin d'amour, c'est vous.

Pépite

Sotired - 22/08/2022 à 08h44

Bonjour, ce forum fait du bien et permet de se sentir moins seul dans ce combat pour l'arrêt définitif de la consommation de cocaïne. J'ai 30ans et celà va faire 10ans que je consomme par freebase la cocaïne. Je n'ai pas de soucis au niveau du nez car je n'ai jamais pris plaisir à sniffer mais baser et craver m'a fait perdre le peu de bons que j'avais réussir à construire. J'ai toujours travaillé je n'ai pas d'enfants et toujours eu des relations toxic. J'ai décidé cet été de me faire hospitaliser pour une durée de deux mois minimum. Je me suis longtemps acharné autant au travail que sur la défonce le weekend. Puis tout les jours. Je n'ai plus l'énergie de travailler. J'attend avec impatience mon admission.. j'ai des dettes en banque insurmontable partie en totalité en fumée. Toute une partie de ma vie foutu en l'air pour une simple bouffé. Il ne faut jamais commencer.
J'espère avoir cette force mentale indispensable pour sortir définitivement de ce comportement destructeur. J'aime la vie et je suis déterminé à aller vers la lumière et arrêter de la gâcher pour du vent..

Sotired - 22/08/2022 à 09h04

Merci pépite et merci à tous et toutes.
Je pense que la vie vaut le coup mais surtout sans laisser autant de place aux addictions. La solitude et la culpabilité sont de très mauvais compagnons de vie alors je souhaite à chacuns d'entre nous de les foutre dehors une bonne fois pour toute!

Pepite - 22/08/2022 à 10h28

Bonjour Sotired,

Soyez le bienvenue sur ce forum.

Vous êtes ici, vous souhaitez une hospitalisation pour prendre soin de vous.
Vous prenez un autre chemin.
Trouvez un bon psychiatre, un thérapeute avec qui vous vous sentirez en sécurité, c'est à dire en toute confiance afin qu'il vous guide vers un voyage intérieur.

Un de votre travail personnel est d'accepter ce que vous n'acceptez pas.

Couchez dans un cahier ce bilan :
Exemple :
Je n'accepte pas mes dettes, cette solitude, ma culpabilité mes choix...

Ensuite acceptez les.

L'idée est de regarder avec bienveillance la personne que vous êtes même dans ses trajectoires les plus sombres.
Car nous faisons avec nos connaissances du moment.
Il y a un tant de de facteurs qui agissent sur nous et dont nous n'avons pas conscience.

Ensuite vos (les) peurs sont normales et ce sont elles que vous avez à identifier. Car elles dictent vos conduites.

L'idée ensuite est de donner la place à l'amour, quelle que soit sa forme. L'amitié en étant une composante.

Exemple : là, de suite, j'agis par peur ou par amour ?

La première personne que vous aimez, c'est vous. Soyez doux envers vous comme vous aimeriez que quelqu'un le soit avec vous.

Enfin, listez en tout sincérité les rejets éprouvés et ce que vous avez trouvé injuste depuis votre enfance.

Quoiqu'il en soit, le détracteur intime qui oeuvre en back office (je suis minable, je n'y arriverai pas, on va se moquer de moi...) , en chacun de nous donc, en duo avec notre égo, sont ceux qui méritent notre attention pour en quelque sorte les "éduquer".

Je vous invite à lire "kilomètre 0".

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépite

Sotired - 22/08/2022 à 13h41

Je vous remercie infiniment pépite.. je sais que le chemin et encore long mais plutôt creuver que de continuer à être l'esclave de la cocaïne. Comme disait le premier témoignage de ce forum, on compte les jours puis les semaines puis les mois... Mais j'ai bien conscience que cette bataille est à mener à vie. J'ai déjà il y à trois ans su arrêter 8mois. Malheureusement il y a toujours quelqu'un ou quelque chose qui nous fait replonger. Alors je pense qu'il faut effectivement soigner le fond du problème.. pourquoi ce besoin de fuir la réalité, de se sentir plus fort ou simplement moins faible.. changer son propre regard sur soit même.. s'accepter, s'apprécier et s'autoriser la sérénité sans artifices sans craintes. Car même si nos existences sont elles aussi éphémère elles valent tellement plus que ces bonheurs illusoires.

Force et honneur à tous ceux et celles qui décident de vivre de nouveau.

Pepite - 22/08/2022 à 16h00

Sotired,

Vous avez en effet juste besoin de vous aimer.

Votre estime se formera pas à pas, une victoire à la fois. Gardez confiance.

Réfléchissez sur votre phrase :

"Malheureusement il y a toujours quelqu'un ou quelque chose qui nous fait replonger".

Personne nous fait (ré)plonger. On choisit de le faire parce que le cerveau a appris à demander cette substance pour pallier à sa souffrance. Comme avec du chocolat.
Et quand bien même, on a la possibilité de choisir comment on plonge. Pour moi, ce serait en rigolant comme lorsque je saute dans la piscine avec mon fils.

Trouvez vos ressources. Découvrez comment vous éprouvez les blessures de l'existence. Acceptez ce que vous n'acceptez pas.

La bataille contre soi est un concept propre aux cultures où la violence est une valeur adaptative. Ce n'est plus le cas actuellement chez nous.

Il n'y a pas de combat contre soi. C'est l'amour de soi qui est la quête de chacun.

J'adore le film Rocky pour ses valeurs d'amitié, d'engagement, d'efforts, d'amour mais aussi de vulnérabilité.
Même le boxeur le plus fort, le plus entraîné fatigue à combattre. En revanche l'amour de soi est inépuisable.

Belle fin de journée.

Pépite

Louloute38 - 05/10/2023 à 01h39

Bonjour Clara,

Merci infiniment pour votre témoignage qui me redonne une lueur d'espoir..car je suis vraiment désespérée, et sur le point de tout perdre, je n'ai pourtant qu'une seule envie arrêter et retrouver ma vie d'avant mais je n'y arrive pas..
Je consomme quasi quotidiennement depuis plus d'un an, j'ai fait une démarche auprès du CSAPA de ma région où j'ai rencontré des personnes formidables, j'ai été hospitalisée pour une cure de 3 semaines mais j'ai rechuté à ma sortie et l'enfer continue, j'ai entamé une thérapie avec une psychologue du CSAPA mais tout cela est long et ma situation professionnelle, financière et familiale se degrade malgré tout mes efforts pour maintenir tout cela..
J'ai des idées noires tous les jours et de vous lire me donne une lueur d'espoir et la force de continuer à me battre, même si je suis à bout de force..
Merci beaucoup