VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT FAIRE POUR DÉCULPABILISER

Par Profil supprimé Postée le 14/03/2010 16:45

bonjour,
j'ai pris du crack à 3 reprises il y'a 6 ans de cela maintenant.une amie d'enfance que je voyais beaucoup s'est mise à en consommer, et m'en a proposer un soir. j'ai refusé. Un autre soir où j'étais chez elle, elle m'a reproposé et j'ai dis non à nouveau, mais elle m'a dis que celui que j'aimais (qui était mon amant) en prenait. j'ai du coup fini par essayer. la 2ème fois, j'en ai repris vite fais avec elle, et la 3ème fois, j'en ai pris avec mon amant, après que je lui en ai parlé, et m'en a proposé un soir où il est passé me voir. j'ai eu peur la 1ère fois d'en prendre, mais je pensais qu'en la fumant, c'était moins dangereux qu'en la snifant. j'ai appris 1an et demi plus tard en allant sur internet (car à l'époque je ne l'avais pas) ce qui aurait pû m'arriver dès la 1ère prise, et là, j'ai commencé à avoir de grosses crises d'angoisse. j'ai fais une dépression à la suite de ce que j'ai lu concernant le crack et la cocaine. depuis 4ans et demi, j'ai perdu totalement l'estime de moi même, et je passe par des phases où tout va bien, et d'autres où je repense à ce que j'ai fais, et chaque fois, je fini par refaire une dépression; parfois, je peux voir des reportages sur la drogue et cela ne me fais rien, et sans que quoi que ce soit ne concerne le sujet, je repense à la cocaine, et ça tourne à l'obsession, dans le sens où je regrette énormément ce que j'ai fais, je me compare à tout le monde et n'importe qui, même à des gens que je connais pas, je me dis que je ne mérite pas d'être heureuse, bref, j'en peux plus de m'en vouloir et pas réussir à accepter mon passé tel qu'il est. je voudrais ne plus culpabiliser de l'avoir fais. j'ai fumé le cannabis pendant des années, et je nai pas de problème avec ça, et l'assume totalement, par contre, je ne voulais pas à la base prendre cette drogue dure, et à force d'insister, j'ai fini par accepter ce que m'a proposé mon amie, mais depuis, j'ai l'impression de vivre un enfer. je vois une psychologue depuis longtemps, et je suis de nouveau sous antidépresseurs depuis novembre dernier, car du jour au lendemain, ce souvenir est revenu, et plus je voulais ne plus y penser, plus ça me restait en tête.
pouvez vous me dire quoi faire pour ne plus me rendre malade d'en avoir pris lors de 3 soirées il y 'a 6 ans svp ?
Cela me gache la vie et m'empeche d'avancer.
j'avais déjà une mauvaise estime de moi meme à la base, mais ça, ça n'a fais qu'empirer la chose, et ça m'empeche d'avancer. Mon ami qui n'a jamais rien pris de sa vie ne me comprends pas et je ne lui parle pas du coup de mes angoisses, qui sont de rester comme ça tout le reste de ma vie. je me dis que si je n'avais jamais fais ça, je n'aurais jamais fais de dépression
pouvez vous m'aider svp?

Mise en ligne le 15/03/2010

Bonjour,

Cette culpabilité envahissante est peut-être liée à des événements qui remontent à plus loin dans votre passé. Il se peut que ces consommations de crack et les informations que vous avez apprises au sujet des risques ne soient que des révélateurs d'un mal-être plus profond.

Comme vous l'évoquez, vous avez une mauvaise estime de vous "à la base". La dépression était peut-être présente depuis longtemps de façon latente au moment où vous avez lu ces informations. Cela n'aurait fait que la révéler. Il est fort possible que des angoisses ou des symptômes dépressifs se soient manifestés même si vous n'aviez pas consommé ce crack. Vous auriez sans doute été confrontée à d'autres informations ou d'autres situations hautement angoissantes pour vous.

Cela signifie qu'il serait sans doute plus porteur de travailler sur cette estime de vous-même, plutôt que de chercher à vous défaire de cette culpabilité au sujet du crack. Vous y pensez déjà de façon obsessionnelle et il ne paraît pas forcément pertinent de vous focaliser sur ce problème précis pour trouver une solution.
Même si vous en sentez l'impact dans votre vie, ce n'est sans doute pas cela qui vous empêche d'avancer.

Votre suivi en psychothérapie peut vous aider à comprendre la véritable origine de vos angoisses. Mais comprendre le pourquoi n'est pas toujours nécessaire pour briser les chaînes.
Tentez d'évaluer votre démarche actuelle. Si vous avez l'impression de stagner, si vos angoisses sont toujours aussi fortes, vous pouvez vous tourner vers un autre psychologue ou vers une thérapie de groupe. Vous pouvez aussi faire une pause. Il n'y a que vous pour savoir ce qui vous convient vraiment.

Une autre approche possible est de chercher à savoir **comment** vous pouvez prendre de plus en plus conscience de vos ressources intérieures et les mobiliser.

Cherchez par exemple des techniques de gestion du stress. Vous en trouverez de nombreuses sur Internet. Prenez le temps de lire et de vous demander ce qui vous convient. Contactez ensuite un praticien près de vous. Vous pouvez compléter les séances avec des enregistrements sur CD ou DVD qui vous permettront de pratiquer chez vous au quotidien.

Ne perdez pas de vue que vous êtes une personne unique et vous avez autant de forces et de fragilités que n'importe qui d'autre. Apprenez à ne plus vous comparer aux autres, car là est la source de la plupart des souffrances. Autorisez-vous à être heureuse, car votre vie sera toujours à l'image de ce que vous pensez à votre sujet. Réalisez à quel point votre bonheur peut contribuer à celui de vos

proches.

Autorisez-vous aussi à parler de vos peurs et de vos angoisses à votre ami. Elles font partie de la vie et il est important de ne pas les refouler. Tentez simplement de les vivre et de les accepter comme elles se présentent. Elles s'apaiseront alors d'elles-mêmes.

Bon courage et bonne route à vous.