FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BIENVENUE

Par Profil supprimé Posté le 07/12/2010 à 12h10

Bienvenue dans ce forum consacré à l'arrêt des drogues.

Seul ou avec l'appui d'un médecin, d'un centre de soins, vous avez arrêté ou vous voudriez arrêter votre consommation.

L'un de vos proches essaye d'arrêter la drogue.

Ce forum vous est destiné pour que vous puissiez y échanger conseils et soutien.

16 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/10/2009 à 11h06

Un bon drogué est un drogué informé, qu'en pensez vous ?

Profil supprimé - 13/10/2009 à 17h06

Comment arrêter quand les amis, conjoint, famille consomment aussi du cannabis? Du moins, comment diminuer sa consommation? Quelle attitude adopter?

Profil supprimé - 13/10/2009 à 23h41

Je trouve que les campagnes de prévention sur tous les dangers de la vie (drogues, accidents, violences, et cetera) ne peuvent être critiquées sur leurs envies d'informer pour que les personnes "ne ferment pas les yeux".
Cependant, des campagnes à grande diffusion (par exemple à la télévision) qui sont tronquées par rapport à leurs homologues plus qu'intéressant (voir ce site), perdent toutes crédibilités par le fait même qu'elles sont amputées du message important que les drogues ne sont pas toutes illicites.

En effet, lorsque les campagnes à destination du grand public parleront avec les mêmes messages et images "chocs", des ravages de l'alcool et du tabac sur la totalité de la population, je penserais peut-être à prendre pls au sérieux ces campagnes.

Il faut noter cependant, que si ces campagnes n'en parlent pas, les sites d'information comme drogues-info-service et drog.gouv.fr en parlent.

Espérons que le même message pourra atteindre le petit écran des français dans un futur le plus proche possible.

Veuillez m'excuser de la longueur de cette réaction mais elle me tenait particulièrement à cœur.

Profil supprimé - 23/07/2010 à 15h45

S'appropier SA VIE. Ne pas calquer
sa vie sur celles des autres. Ne pas
les juger non plus (chacun fait ce
qu'il peut). Ne pas se donner de
"fausses excuses". Ne pas accuser
les autres (parents, amis, société).
Se faire confiance. S'aimer.Se respecter
Se faire du bien. Voir les choses
à long terme. Se donner des objectifs
(même tout petits). Ne pas s'appitoyer
sur soi mais sur les autres. Rire et
prendre de la distance (lecture, centres
d'intérêts). Ouvrir les yeux. Decider
d'être positif. Assumer. Grandir.

Profil supprimé - 06/01/2011 à 03h47

bonsoir consommatrice plus qu'excessive de cannabis de l'âge de 17ans à 32ans de 10 à 15joints par jour...mon arret fut brutal,(il y a 4 mois)demenagement dans un trou pommé (pour suivre ma moitié) impossible de trouver aussi facilement du cannabis qu'à Lille!!!!

arret très difficile, cauchemars et angoisses terrible...malheureusement paliè par une surconsommation d'alcool. dommage que cette drogue soit aussi banalisé, bcp de personnes pensent qu'il n'existe pas de symptomes de sevrage, mais c'est bien réel!!!! pour info j'ai depuis arreté totalement l'alcool il y à 2 mois et 6 jours....

Profil supprimé - 15/01/2011 à 20h59

voila je craque je suie revenue chez mes parents mes avec mon pere ces un enfer donc je reste mes journee dans ma chambre et je ne bourre de calment valuin 10 PLUS MA METHADONE et ils ment faud toujour plus plus,je deprime, pleure pour un rien"4 tentative (ts)de suiside revenue de justesse bon je passe la j attend une hospitalisation sur lille a lewis caroll,et je trepine dinpatience pour quitter cette maison,et surtout touver une stuture de post cure qui me prenne car j ais 43 ANS et c rare qui me dise okcar je vaie me faire soigner pour les benzo merci de mecouter je n ais que mon ordi pour comuniquer mes ces pas la solution et bonne chance a tous dur dur

---

Profil supprimé - 15/01/2011 à 21h12

je te repond car a ton age peue etre j aurais parler comme toi mes j aie 43 ans et quand dans ta vie ils n y a euque l heroine ,cocaine ,benzoi,chitt exta,jaie tout pris vraiment tout la sa& fait 10 ans que je suie sous sutitution mes avec des rechute devenue completenent dependante du valuin 15 A20 comprime par jour plus 120mg de methadone voir plus,je n arive plus a ,lire a me trouver un centre interre ces soufrance,envie de mourir pour que cela tout cela se stop,depresion et voila je repart a pleurer salut a plus j esprere

---

Profil supprimé - 24/01/2011 à 10h58

Bonjour Atahania,

Je suis le modérateur du forum. Vous n'avez pour l'instant pas eu de réactions de la part d'autres internautes alors nous nous permettons de vous glisser quelques mots d'encouragement. Vous nous avez fait part à plusieurs endroits sur ce site de votre difficulté à trouver une postcure. Nous espérons que cela s'est arrangé depuis que vous avez pu nous laisser un message ici. Trouver une place peut être malheureusement long et c'est vrai que les postcures "toxicomanie" prennent en charge surtout les problèmes d'usages de drogues illicites plutôt que les usages abusifs de benzodiazépines. Dans tous les cas notre ligne reste à votre disposition pour essayer de trouver des adresses. Nous espérons aussi que Lewis Caroll qui doit vous accueillir, ou qui vous accueille même peut-être en ce moment, vous fournira aussi des réponses quant à la suite de vos soins.

Si une postcure s'avérait impossible, sachez qu'il existe aussi d'autres formules : appartements thérapeutiques, communautés thérapeutiques, familles d'accueil. Mais là aussi il est vrai que très souvent cela prend du temps pour pouvoir intégrer l'un ou l'autre, quand un tel programme existe !!

Allez, bon courage, vous êtes tout de même sur la bonne voie en cherchant à vous en sortir par tous les moyens. Prenez soin de vous !

Cordialement.

Profil supprimé - 25/01/2011 à 15h28

Moi je souhaiterais aretter l'extasy...je touche un peu à tout mais malgrès que les sensations que je recherche apparaisse grâce à l'ero...J'ai bien trop peur pour y retoucher vu les états dans lesquels cela me met et jai honte...

M'enfin je dirais que depuis 3 mois...je suis dépendante de l'extasy...Je ne peux pas passer plus de 3 jours sans...malgrès l'aide de ma medecin généraliste...

Profil supprimé - 27/01/2011 à 16h34

Bonjour,
Je consomme du cannabis régulièrement depuis plus de 10 ans;avec de courtes périodes où je n'ai pas fumé...j'ai 31 ans, je me rends compte aujourd'hui que ça m'a pourri la vie!Je n'ai pas fumé depuis moins d'une semaine, je n'en ai pas envie mais je dors très mal, je suis très fatiguée, angoissée, triste...
La semaine dernière, pour la première fois, j'ai fait une grosse crisse d'angoisse et de paranoïa: j'avais l'impression que j'allais mourir, je n'arrivais plus à respirer et je tremblais....et j'étais persuadée que mon amie était au courant que j'allais mourir...
Pensez vous qu'il faille arrêter brutalement ou progressivement?
Je me force à re-sortir, voir des gens...mais c'est difficile...très difficile aussi de se rendre compte que c'est à cause de ça que je suis passée à côté de beaucoup de choses dans ma vie....
Heureusement, la personne que j'aime et qui m'aime est toujours à mes côtés et me soutient malgrè les comportements déviants que j'ai pu manifester ces derniers temps.
J'aimerais en parlé avec quelqu'un qui vit la même chose...ça peut toujours aider...
Merci pour vos réponses.

Profil supprimé - 30/01/2011 à 05h36

hello, stp,arretes de pleurer sur ton sort!c'est comme ça,t'aimes ça,reconnais le!alors changes et tu verras que t'es pas seule,tt le monde a des problèmes,regardes toi dans 1 glace et dis toi que t'en vaux la peine ,tu peux réussir à aimer la vie,juste te mens pas,vois les choses en face sans peur,sans jugement,sans te dire que tt va mal,arretes de penser,détends toi et relatives,tu sais,y'a beaucoup de gens qui t'acceptent tel que tu es!oublies le lavage de cerveau des médias,t'es libre,t'es en vie,t'es pas 1 victime.Prends soin de toi,et tu verras,tout changera dans ta vie!

Profil supprimé - 09/02/2011 à 09h54

Bonjour Elodie,
je suis le modérateur de ce forum. Comme vous n'avez pas eu de réponse de la part d'autres internautes pour l'instant, je me permets une petite réponse, d'un point de vue professionnel.

Si vous n'arrivez pas à vous défaire de l'ecstasy et/ou, d'un point de vue plus général, de vos dépendances et de votre relation aux drogues, il nous semble important que vous entamiez un vrai travail psychologique sur la question. Les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ou tout simplement un psychologue du privé peuvent vous accompagner dans cette démarche.

Notre rubrique "S'orienter" répertorie les CSAPA proches de chez vous. Ils sont gratuits. Utilisez le lien que nous vous donnons dans cette réponse.

Cordialement.

Profil supprimé - 10/02/2011 à 13h03

Bonjour Serenite,

Je suis le modérateur du forum. Je constate qu'au bout de 2 semaines vous n'avez toujours pas eu de réponse de la part d'internautes qui vous feraient partager leur expérience. J'espère néanmoins qu'ils le feront ! Je me permets de vous faire une ou deux petites remarques suite à votre message, d'un point de vue professionnel.

Les symptômes que vous rencontrez suite à votre arrêt du cannabis sont classiques de l'arrêt d'une consommation qui fut longue. L'insomnie et la fatigue, l'anxiété et l'angoisse manifestent l'arrêt de cette habitude mais ne durent normalement pas très longtemps. La crise d'angoisse que vous paraissez avoir traversé peut aussi arriver parfois. Comprenez que votre corps est soumis à un fort stress et qu'il lui faut un temps pour se réadapter. Il réagit mais cela va passer. Vous devez vous attendre à quelques semaines dans cet état. Au fil du temps vous devriez sentir des améliorations (comme nous sommes 15 jours après votre message c'est sûrement déjà le cas). Cependant cela peut être particulièrement difficile à vivre. Si vous n'arrivez pas à supporter ces symptômes vous pouvez aller consulter votre médecin traitant qui pourra éventuellement vous prescrire des médicaments qui vous aident à corriger ce déséquilibre. Prenez garde en revanche à ne pas abuser de ces médicaments et laissez le médecin être juge de l'utilité de vous en prescrire.

L'arrêt de la consommation peut aussi avoir un impact plus profondément psychologique en permettant à des pensées et des émotions longtemps refoulées de rejaillir. Si au bout de plusieurs semaines d'arrêt vous vous sentez toujours mal nous vous recommandons aussi de prendre contact avec un psychologue.

Enfin il se peut que cette épreuve vous donne envie de reprendre du cannabis. Il est certain aussi que de temps en temps vous allez ressentir une forte envie d'en reprendre, y compris plusieurs mois voire années après avoir arrêté. Mais tenez le coup ! Ces envies passent assez vite. Une bonne technique est de s'occuper l'esprit à autre chose quand cette envie survient mais la meilleure chose est de toujours garder clairement à l'esprit les bonnes raisons qui font que vous avez décidé d'arrêter.
Vous pourriez être tentée plus tard aussi de vous dire que puisque vous avez arrêté vous pouvez vous permettre un "petit joint" juste pour le plaisir. Nous vous conseillons d'éviter cela. Ce genre de petit joint ou même de bouffée prise sur le joint d'un autre est de nature à précipiter une rechute lorsqu'on a été dépendant comme vous l'avez été.

Au cas où vous ne vous en sortiriez pas toute seule, les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont là pour vous aider, gratuitement. Vous trouverez ces centres dans notre rubrique "S'orienter" ou, mieux, cliquez sur le lien que nous vous donnons ci-dessous.

Cordialement.

Profil supprimé - 14/02/2011 à 21h36

Bonjour, je voudrais savoir ce qui vous a poussé à trouver la force d'arrêter ? Vous êtes courageuse et je vous félicite vraiment ! Quel a été l'élément qui vous a réellement poussé à stopper ? Le fait que vous ne puissiez plus en trouver aussi facilement ? Votre moitié comme vous dites ? Je suis contente que vous ayez réussi en tout cas félicitations.

Profil supprimé - 29/03/2011 à 21h52

euh... bon ou mauvais drogué je sais pas trop quoi te dire... être une bonne droguée me donne t'il le pouvoir de maitriser ce que je fais et d'arrêter quand je le souhaite car je suis bien informée sur les conséquences et les démarches a suivre pour décrocher? Dans ce cas je pense être une mauvaise plutôt...

Profil supprimé - 29/03/2011 à 21h58

Je me pose la meme question.. et la réponse la seule pour l'instant que j'a trouvé c'est que je suis influençable ou plutôt je dirai FAIBLE ! voila avec la maturité le temps je serai plus forte je pense pour imposer mon style et dire non quand on me tendra un bédave.. mais d'ici la j'ai peur que ça soit trop tard...

tant qu'on reste dans l'ombre des autres dur de trouver la force en soi pour aller a contre courant et ne pas céder aux tentations... mais moi je dis ya pas de problème ya que des solutions meme si ce n'est pas celles q'on voudrait

---