FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SYNTHÈSE #1

Par Profil supprimé Posté le 16/03/2010 à 14h48

Bonjour à tous,

Voici notre première synthèse du forum "Arrêter la drogue".

{ {{Un forum aussi utilisé par les proches des usagers de drogues}} }

Depuis l'ouverture c'est ce forum que vous utilisez le plus. Créé à l'origine dans l'idée que les usagers de drogues puissent y faire part de leur expérience, certaines personnes de l'entourage ont aussi témoigné dans cet espace. Par exemple Aurore, qui vit avec un usager qui n'arrive pas vraiment à arrêter, manifeste son désarroi face à cette situation. Elle répond aussi aux interventions d'autres internautes sur le thème de la nécessité du dialogue dans le couple et sur le rôle que peut jouer l'entourage : "s'il y a des gens proches, ils ne te laisseront pas tomber". Elle espère de son côté que son compagnon entendra un jour ce message et qu'il cessera de lui cacher la vérité. Elle semble chercher dans ce forum un soutien et des idées pour l'en convaincre ou au moins pour comprendre ce qui se passe dans sa tête. Elle n'hésite pas non plus à soutenir d'autres internautes. Merci à elle et aux autres qui font de même.

{{ {Les relations avec l'entourage} }}

Les personnes qui essayent d'arrêter et qui se sont exprimées ici témoignent d'une relation complexe avec l'entourage.
Tout d'abord l'entourage peut être une source de motivation pour arrêter. Benjamin écrit qu'il a arrêté pour la femme qu'il aime. Lola essaye de trouver dans la nécessité de bien s'occuper de ses enfants la motivation nécessaire pour mettre fin à 1 an de "came". Mais c'est très difficile pour elle et vous êtes nombreux à avoir réagit à ce qu'elle a écrit à ce sujet.

L'entourage peut aussi, du point de vue de celui ou de celle qui arrête, être un obstacle à l'arrêt. Benjamin, qui a rechuté, dit ne pas oser arrêter de nouveau parce que les symptômes du "manque" révèleraient à sa compagne qu'il a rechuté. Il a peur alors de la perdre.
Vous manifestez aussi de la nécessité de couper les ponts avec son entourage lorsque celui-ci se droguait avec vous. Sinon le risque est de rechuter. Mais, comme en témoigne "Pu.capable", cela peut créer un vide dévastateur autour de soi lorsque tous les amis qu'on avait encore étaient aussi consommateurs. Dans son cas l'arrêt se traduit par une grande solitude. Comment, dans ce cas, maintenir sa motivation à arrêter, continuer à faire preuve de volonté ?
En réponse à "Pu.capable", "Nikko59" a expliqué de manière simple ce qui s'est passé pour l'un des ses amis auquel il est arrivé la même chose.

{{ {Arrêter la drogue n'est pas arrêter d'y penser} }}

Ce dont vous témoignez aussi c'est que le fait d'arrêter et/ou d'être sous substitution ne met pas fin à l'envie d'en prendre. Par exemple "azerty" qui, même s'il semble bien s'en sortir, a parfois de "méchantes envies qui remontent".

{{ {La rechute...} }}

L'arrêt est un état fragile et nul ne semble à l'abri de la rechute. La rechute occupe ainsi une place importante dans vos propos. Elle peut arriver de manière anodine comme cela semble être le cas pour Benjamin. Elle désespère, crée un sentiment de culpabilité, donne l'impression que l'on y arrivera jamais comme en témoigne "Volonté" dans son message intitulé "Rechute". Là aussi vous avez réagi et par exemple "Titine", dont le fils fait "rechute sur rechute", témoigne que malgré tout il y a une progression.

La question de la rechute semble poser la question de la volonté réelle de s'en sortir chez certains. C'est en tout cas ce que pensent "Copycate" et "the_thisle" qui évoquent tout deux la nécessité de se prendre en main et de ne pas se cacher derrière de fausses excuses.

{ {{Une polémique}} }

Les propos radicaux de "Copycate" ont provoqué la vive réaction de "Helpme". C'est le seul désaccord profond que nous ayons à relever jusqu'à présent. "Helpme" nous a demandé d'interdire les messages de "Copycate", ce que nous refusons par principe de faire. Nous avons fait une réponse à "Helpme" à ce sujet tout en invitant aussi "Copycate" à faire un peu attention à la manière dont il tournait les choses.

{ {{Réussir à arrêter}} }

Mais alors, y a-t-il finalement des gens qui réussissent à arrêter ? Il semble heureusement que oui même si leurs témoignages ne sont pas nombreux. Ils nous parlent de l'importance de faire des projets, du retour aussi des "plaisirs simples", du bonheur de renouer des liens avec son entourage, de l'importance des amis...

{{ {Se faire aider...} }}

Enfin, s'il n'y a pas de recette miracle pour savoir comment s'en sortir, beaucoup insistent sur la nécessité de ne pas rester seul dans la

galère de l'arrêt. Il faut en parler, se faire aider. Certains, comme "Jack33", proposent symboliquement leur épaule pour en parler.
Le médecin généraliste semble être la première personne vers laquelle on se tourne. Mais parfois cela ne se passe pas très bien et cela n'aide pas comme en témoigne "Pu.capable". Pas mal d'entre vous s'accordent pour dire qu'il faut s'adresser à un centre de soins, c'est-à-dire à un spécialiste plutôt qu'à un généraliste. Pour certains, parler à un psy est essentiel. "Setion", lui, s'est fait aider par un coach. "Muriel1967" témoigne cependant de l'insuffisance de certaines aides (hospitalisation courte sans suivi à la sortie dans son cas). Cela la ramène vers un élément essentiel dont nous parlions plus haut : "la meilleure solution c'est d'avoir de vrais amis prêts à te soutenir", écrit-elle. Et pour "Copycate" la solution passe par le sevrage à la dure et l'enfermement volontaire dans un centre de soins. Le sevrage "à la dure" n'est pas une solution pour "the_thisle", qui s'en sent incapable et qui a retrouvé son équilibre grâce à la substitution. La substitution, lorsqu'elle est possible (c'est-à-dire uniquement pour les usagers d'héroïne), est ce qui a permis à pas mal d'entre vous d'en sortir, même si ce n'est pas gagné pour tous et qu'il y a des rechutes. La substitution peut aussi être difficile à gérer et poser problème et vous le dites.

{{ {Merci et "à vos claviers !"} }}

Voici où nous en sommes de vos échanges à la mi-mars 2010. Cette synthèse est évidemment subjective et ne reprend pas l'ensemble de vos propos. Nous vous remercions de votre participation et de l'attention que vous vous portez mutuellement. Nous vous encourageons bien sûr à continuer. Nous sommes à la fois très intéressés et très fiers de pouvoir vous proposer cet espace. Au plaisir, donc, de continuer à vous lire et de valider vos contributions.
Avant de finir nous vous signalons juste que la contribution de "Zaboue" dans le sujet proposé par "Lola" (« Tellement envie den sortir ») n'a reçue aucune réponse et que c'est bien dommage car elle aussi aurait apparemment besoin de vos conseils et de votre soutien.

Cordialement à tous.