FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UNE BONNE FOIS POUR TOUTES!

Par Profil supprimé Posté le 04/10/2011 à 12h41

bonjour à tous
C'est décide aujourd'hui 4 oct, jarrête le cannabis une bonne fois pour toutes!! Consommatrice quotidienne depuis des années, j'ai tenté à de nombreuses reprises de me libérer du produit! Malheureusement je replongeais à chaque fois! Mon plus long arrêt est de 3 mois en 2009. Je sais que je vais y arriver même si les premiers jours seront difficiles: je peux devenir dingue et insupportable avec mon entourage, mais cette fois-ci je vais gérer cet état puisque j'en ai lexpérience!
En fait je fume enfin je fumais du cannabis pour me détendre et m'empêcher de "péter les plombs"!! J'ai peur du vide... de me sentir vide, j'ai peur de mes angoisses!!
Mais ça devient urgent car l'homme que j'aime ne supporte plus ma consommation et mon état psychologique qui en découle!! Le cannabis m'affaiblie et m'éloigne de mes priorités, de mes aspérités!! Je pensais que le cannabis allait me soigner finalement il m'aggrave!
j'ai peur d'être dépressive ou de le devenir! j'ai peur de souffrir et de faire souffrir les autres! J'ai peur du temps qui passe! Conseillez moi et si je peux partager mon expérience c'est avec plaisir!
bonne journée

25 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/10/2011 à 12h50

Bonjour Iphigenie30,

Je suis le modérateur de ces forums : bravo pour votre prise de décision et merci d'être venue ici pour le partager avec nous. N'hésitez pas à nous raconter ce qui se passe pour vous au fur et à mesure. Cela risque d'être difficile mais je suis sûr que la communauté présente dans ce forum saura vous encourager et vous soutenir à l'occasion. Vous pouvez utiliser aussi notre ligne Drogues Info Service (0 800 23 13 13) si vous avez envie d'en parler, si c'est difficile ou si vous avez envie d'en reprendre et que vous ne voulez pas craquer.

Bonne continuation, bon courage !

Le modérateur.

Profil supprimé - 05/10/2011 à 02h25

Iphigénie,

je me réjouis de ta décision et te félicite. Je n'ai jamais pris de drogue, aussi je me représente mal tant les effets de la consommation, que les effets du sevrage et ses difficultés.
Mon fils fume depuis des années, il est malheureux, et maintenant, gravement malade.

Alors, vraiment, bravo. Je t'envoie tout mon soutien. Je te remercie aussi d'exprimer tes pensées et ton ressenti, cela me permet aussi de comprendre un peu ce qui m'est tellement étranger...

(je dis "tu" trop rapidement, merci de me reprendre, surtout si vous avez entre 30 et 45 et ans (plus assez jeune pour que je me le permette, et pas encore dans ma génération) ou, ce qui m'étonnerait, plus de 60 (la bienséance exige alors le vous)!!

bon courage. A de prochaines nouvelles.

Profil supprimé - 05/10/2011 à 09h51

bonjour, voilà une deuxième journée sans canna commence!
Merci au modérateur pour ses encouragements! En effet le plus dur va être de ne pas craquer, cela m'est arrivée plusieurs fois! Après avoir arrêter, on se dit qu'on est fort face au produit et que fumer un p'tit joint à l'occasion ne feras pas de mal et ne nous feras pas sombrer! Malheureusement ce n'est pas le cas! Quand on est DEPENDANT d'une substance (et je rejoints certains messages laissés sur le forum) le vrai problème n'est pas tant le produit mais une psychologie "fragile" qui nous pousse à combler un manque! Mais quel manque? Comment le combler?? et pourquoi? Ces questions sont l'essence même du problème à mon sens! J'ai plusieurs réponses, je pense que mon MANQUE ne sera jamais combler et c'est peut être ainsi! il faut l'apprivoiser et vivre avec?! Quand à ceux qui pense que le cannabis n'est pas réellement dangereux ils se trompent!!! Le cannabis est sournois, il s'immisce dans ta tête, dans ta vie au quotidien pour prendre toujours plus de place! Enfumer, tu perds progressivement pied avec la réalité et le temps qui passe, remettant toujours à demain l'arrêt du produit!! ET LES ANNÉES PASSENT: un an puis 2, 3 puis 4, puis 5 etc. Un jour tu te dis qu'il s'est passé 15 ans sans que tu t'en sois aperçu!! Et ça c'est le pire... voir sa vie filer comme on regarde un film... de manière passif sans pouvoir rien y faire!! Donc non, non, non... ne jamais commencer à fumer c'est le mieux!! Voilà, venez partager votre expérience avec moi!

J'ai besoin de vous!
Quand à la ligne de drogues info service, je n'appellerais pas, je ne suis pas à l'aise avec le téléphone!!
A bientôt et bonne journée à tous!

Profil supprimé - 05/10/2011 à 10h27

Bonjour Iphigénie,

Une deuxième journée et à chaque jour suffit sa peine. Chaque jour passé sans prendre de cannabis sera une victoire pour vous. Inutile pour le moment de se projeter dans le futur, aujourd'hui il s'agit du combat d'un jour.

Quant au manque, ou du moins à la sensation de manque, vous ne pourrez l'éviter absolument. Cependant ce que je peux vous conseiller c'est déjà de faire des projets et de vous récompenser lorsque vous réussissez quelque chose. Ce qui peut rendre le manque plus secondaire c'est d'être engagé "ailleurs", dans la réalisation d'un projet qui vous est propre et qui puisse vous donner satisfaction à court ou moyen terme. Un projet que vous n'auriez peut-être pas pu réaliser sous cannabis.
En arrêtant le cannabis vous déconstruisez quelque chose mais en vous investissant dans des projets vous construisez autre chose. Il y a ainsi moins de vide dans votre vie et vous passez plus facilement à autre chose.

Bon courage pour cette journée. Nous sommes avec vous.

Le modérateur.

Profil supprimé - 05/10/2011 à 12h41

merci milles fois de me lire!! votre marque d'intérêt et vos conseils sont pour moi précieux! Ma parole ne s'évapore pas comme la fumée, elle a un sens, elle est palpable et ça me rend plus forte!
Quand au projet je suis entièrement d'accord... mais pour l'instant je ne sais pas quoi faire!! Ce qui me rend heureuse c'est de faire des choses pour les autres mais je sais qu'il est temps que je prenne soin de moi et que je m'investisse dans un projet perso! Je vais y réfléchir! Peut être faire de la peinture ou écrire, créer un blog!! Voilà voilà!
Que pensez vous du médicament atarax pour me détendre si nécessaire!
Mon addictologue, il y a 2 ans, m'avait prescrit du stresam mais franchement pas très efficace pour moi!
Merci de vos réponses à plus! ☺

Profil supprimé - 05/10/2011 à 13h24

j'aimerais pouvoir t'aider, aider ton fils! Racontes moi ce qu'il a! Une chose est sur l'arrêt du produit est un combat qui fait mal!! Il faut se faire violence, c'est nécessaire!! Je pense que si je ne suis pas tombée plus bas (entre 19 et 21 ans j'étais polytoxicomane et j'ai réagi)c'est grâce à l'AMOUR DE MA MÈRE!
je te laisse, à très bientôt et merci pour tes encouragements!
A la fin du mois j'aurai 35 ans! ☺ On peut se tutoyer!? ☺

Profil supprimé - 06/10/2011 à 00h14

bonjour iphigenie30,
Alors ce 3° jour?
As tu trouvé des astuces, des activités pour combler le vide? Tu tiens le coup?
Je suis ta progression et suis à fond avec toi. courage.

Profil supprimé - 06/10/2011 à 00h33

{ {{De l'énergie pour toi, courage, courage}} }

Profil supprimé - 06/10/2011 à 13h39

bonjour lilly, le 3eme jour, ok!! enfin pour l'instant car le plus difficile c'est le soir! Mais j'ai "la chance" de travailler souvent en soirée! Hier et avant hier j'ai terminé à 23h alors c'est moins compliqué la fatigue aidant! et puis je me suis autorisée à boire un verre de vin blanc en fumant une clop!! (je sais que je ne serais jamais dépendante de l'alcool, pas de risque!Je n'aime pas ça!) ça vaut pas un bon gros pêt, mais je me dis que j'ai pas le choix!! Je suis résignée à ne pas fumer quitte a angoissé et déprimé!! Cependant je connais la parade, je m'auto-persuade (et tous les commentaires du forum m'encouragent ainsi que mon entourage) que l'arrêt du cannabis c'est génial et que je suis super forte etc.(ça me renarcissise!) ça marche pour l'instant!! Et puis je veux retrouver une harmonie dans mon couple et à moyen terme faire un bébé ☺ alors je me dis que cet ainsi, y'a pas d'alternative! D'autant plus que ce qui est délicat pour moi, ce sont les rechutes: avoir fait tant d'efforts sur moi pour stopper et reprendre quelques temps plus tard, ça m'anéantis! Je culpabilise ++ et me trouve vraiment minable!
Je ne veux pas aller trop vite car j'ai peur de la dépression mais je sais que bientôt je vais ralentir la clop à 5/jour avant d'arrêter net... mais là c'est une autre histoire!
Je te remercie de me soutenir et j'espère que de ton côté ça va! Ou en es tu de ta consommation? Je suis aussi à fond avec toi ☺ Au plaisir de te lire!

Profil supprimé - 06/10/2011 à 21h26

Super, tu es pleine de bonne ondes. Ne te tue pas à la tache non plus, pas trop de taf. Tous ces projets, c'est génial, donc il faut tenir pour que ça se réalise. Stopper la clope, c'est l'étape que je me fixe aussi, j'espère arrêter définitivement en fin d'année. Je n'ai pas reconsommé, je n'ai pas craquée. Parfois je fume du tabac jusqu'à ne plus en pouvoir. Le sommeil est redevenu meilleur, je me réveille en forme. Je trouve le sommeil sans problème, je fais même des rêves de plus en plus sympa!
Ben, moi aussi , je me fumerai bien un grand splif, (juste pour fêter ça) mais l'angoisse et la flippe ultime dès que les effets s'estompent : non merci.

La confiance reviendra. Quand le corps va, tout va! Je crois même que mon corps me remercie pour ce répit. Quand à l'angoisse qui laisse sans espoir, elle s'estompe, prend d'autre formes. Je suis moins triste. Et je me sens moins seule grâce au forum. On tient le bon bout iphigenie, vive nous!

Profil supprimé - 06/10/2011 à 23h23

salut,
bon ce soir c'est dur dur!!
je me sens seule!! Je suis seule avec mon chien!! Mon compagnon à quatre pattes de plus de 13ans que j'aime énormément.
Je bois une vodka en fumant une clop et lis les commentaires du forum... ça me remobilise pour retrouver des forces! Je me dis que des personnes sont bcp plus mal que moi et que je n'ai donc pas le "droit" de me plaindre ainsi!
Il m'est arriver de penser au suicide parfois qd mon copain est présent et qu'il me rejette tellement je suis détestable! Mais ce soir il n'est pas là et c'est peut être mieux ainsi car je serais susceptible de lui "prendre la tête grave"!
J'arrive pas à gérer mes relations amoureuses et ce depuis longtemps (merci papa du cadeau!!)
Enfin, je suis vide et seule et malheureuse! Je sais que le moindre pétard me ferais du bien, beaucoup de bien: passer du noir au blanc, des larmes au rire!! Mais j'évite d'y penser... même si je me connecte sur le site deux fois par jour!
Dès fois j'envie les gens qui n'ont jamais touché à rien... j'aimerais être comme eux, ne pas avoir rencontrer la drogue sous quelques formes que ce soit et me satisfaire de choses simples et saines! J'ai la haine!
Mon enthousiasme d'hier a pris un sacré coup en quelques heures!!
Mais bon pas de risque que je fume, j'ai rien! C'est maintenant pour moi le moment le plus dur, la soirée!!
J'ai fini le taf plus tôt ce soir, alors plus de temps libre pour bargeoter!! Fuck!
Il ne me reste plus qu'a allé me coucher Demain sera un autre jour, je serais en pleine forme car pas "la tête dans le cul" avec cette merde!
Mais j'ai peur, demain dernier jour de taf! je termine à 19h ça laisse du temps à mon cerveau pour demander sa dope! ensuite y'a tout un weekend! Quel enfer! Je dois voir mon chéri mais cette merde m'envahis tellement la tête que j'ai peur de ne pas arriver à être bien, ne pas arriver à profiter de ce temps là avec lui!
Il faut que j'aille voir un doc pour qu'il me prescrive un truc: atarax?? Qu'en pensez-vous?
Merci de vos réponses! Mon combat continue, aidez moi!

---

bluenaranja - 07/10/2011 à 10h53

Salut les filles !

Lili, je suis ravie de voir que tu tiens, que tu te bouges, que tu te bats !!
Pareil pour Iphigénie, et puis, tous ces échanges, c'est positif.
Plein de pensées positives à toutes les deux !!
courage !

blue

Profil supprimé - 07/10/2011 à 11h00

Bonjour Iphigénie30,

C'est le modérateur. Bon alors première soirée difficile depuis votre arrêt. Au 3e jour c'est normal. Ce que vous dites c'est que vous n'avez presque qu'à penser à cela parce que vous n'avez pas grand chose à faire. Alors ce soir, après le travail, direction le cinéma pour vous, ou le théâtre, ou ce que vous voulez, ou voir des amis qui ne fument pas (tout en évitant de boire de l'alcool qui ne doit pas vous servir de refuge ou de compensation)... En tout cas essayez d'éviter de passer la soirée inoccupée ! Vous avez déjà identifié le moment qui va être le plus difficile pour vous alors anticipez-le et prenez des initiatives pour que cela ne soit pas comme vous le prévoyez.

Dans les moments difficiles, essayez de vous rappeler les bonnes raisons que vous avez d'arrêter et les bénéfices que vous allez en tirer. Cela peut aider à passer le cap.

Vous parlez également de la relation avec votre copain, pas facile à gérer pour vous apparemment, et vous faites référence aux difficultés relationnelles qu'auraient votre père. Serait-ce un sujet pour en parler avec un psy ou est-ce quelque chose que vous pensez pouvoir gérer vous-même malgré tout ?
Je comprends tout à fait que, sous tension comme vous l'êtes, vous anticipiez que cela soit difficile avec votre copain ce week-end. Cependant sur ce point laissez-vous aller et essayez de vous faire confiance. Lorsqu'on est préoccupé on a tendance à tout anticiper en noir. Mon expérience me montre cependant que la situation que l'on anticipe ne se passe jamais vraiment comme on l'anticipe. En revanche l'anticipation, la projection que l'on fait peut agir comme un véritable venin sur l'humeur du moment et la perception des choses alors que cela n'a pas lieu d'être.
Je ne sais pas si vous connaissez cette blague de l'automobiliste qui tombe en panne à 2h du matin à quelques kilomètres d'un village où il y a un garage. Il prend un bidon et marche vers le village pour aller chercher de l'essence. Tout en marchant il commence à se dire, "j'ai besoin d'essence mais c'est embêtant, je vais devoir réveiller ce pauvre garagiste". Puis un peu plus tard : "le garagiste ne va pas être content, il va m'engueuler". Puis l'automobiliste imagine la scène et l'indignation monte en lui. Il arrive au village comme prévu, se poste devant le garage et crie pour réveiller le garagiste. Celui-ci se réveille, ouvre les volets de sa chambre pour voir ce qui se passe et alors l'automobiliste lui crie "de toute façon j'en veux même pas de votre essence !".
Je ne suis pas très bon pour raconter les blagues mais j'espère que vous aurez saisi le sens de ce que je veux dire. Les mauvaises

anticipations préparent le terrain aux mauvaises réactions alors que la réalité est en fait toute autre.

Portez-vous bien et bon courage.

Le modérateur.

Profil supprimé - 08/10/2011 à 18h59

bonjour Iphigénie, bonjour Lilly

je vous admire car je vois combien c'est difficile. Je ne peux pas vous aider par des conseils concrets, car je ne m'y connais pas. Mais, Iphigénie, si je peux me permettre, comme tu as évoqué un "vide" et des difficultés dans ton passé, dans ta vie, je pense que ce serait une bonne chose que d'en parler avec un psy. Peux-tu l'envisager?

Je m'y connais peu en drogues, mais, la souffrance, je connais. La vie m'a bousculée, et je m'en suis sortie avec l'aide d'un ou deux psy très compétents.

En tout cas, pour l'heure, je t'envoie, et à Lilly, toutes mes pensées.
prenez soin de vous.

Profil supprimé - 08/10/2011 à 19h28

Coucou,
Oui il y a des personnes qui souffrent plus, qui ont des histoires bien plus traches.
Non, je ne penses pas que tu te plaignes trop. Ce que tu vis, c'est dure. C'est d'autant plus dure que personne ne doit te sembler prêt à t'écouter vraiment autour de toi, ou t'as peut-être peur de les saouler.

Et toi, ton combat c'est celui là, c'est dure, c'est légitime. Tu as le droit d'en souffrir, pas de culpabilité supplémentaire.

Pour la vodka et autre, ben ça t'aide sur le moment à tuer ce moment que tu as redouté toute la semaine. Mais ça ne résout pas ce qui te mine.

Ma foi, ce serai plus sympa de partager ce verre avec des potes, ou comme le dit le modérateur d'aller au ciné. Ou, si tu n'a pas le courage d'aller voir tes potes, moi par exemple quand j'en étais incapable, j'ai repeins mes meubles, puis les murs, j'ai ciré toutes mes chaussures, j'ai fais des choses, dont j'avais le résultat sous le nez. Sur le moment, ça me faisais c... GRAVE.
Et puis, et ben, j'étais fière.! J'avais occupé ce temps, et quand je regarde mes murs et mes meubles (qui ne sont pas au top, parce que j'ai un peu blaclé l'affaire)je suis contente.

Le vrai combat Iphigenie, c'est le quotidien, c'est la même pour tout le monde. On est un héros, quand on arrive à le gérer.

C'est à toi de jouer pour le rendre plus doux,

pour qu'il te semble en construction effective, fixe toi des micros objectifs, dont tu peux apprécier les résultats tous les jours. Commences par tous les trucs qu'on avait la flème de faire parce que trop dèf, pas motive etc...

Moi aussi papa merci bien...
C'est très compliqué de demander à son copain d'endosser un autre rôle que celui de compagnon. C'est même risqué.
Tu le sais déjà, il ne remplacera pas ce qu'on n'a l'impression de ne pas avoir eu. Et en plus, en ben tout simplement c'est trop lourd pour ses épaules, toutes nos histoires, il n'est pas là pour ça. Et en plus plus, il y a moyen que si il t'écoute et essai de t'aider là dedans, vous vous y perdiez. Ou que toi même au bout d'un moment ça te gonfle d'avoir confié des trucs. Mais j'ai l'impression que ça tu le sais déjà. Faut que tu gardes ta liberté, ton jardin secret, ton intégrité. Prends ta petite pelle journalière et cultive ta terre pour TOI. Tout découlera de façon plus fluide... (je sais, plus facile à dire qu'à faire!)
D'où la bonne idée d'aller voir un psy. bon, en même temps, c'est pas évident d'y aller, faut trouver le bon comme Blue l'explique.

Allez, courage, va voir dehors si tu n'y es pas, tu n'as qu'une vie, et elle court vite.

Va montrer aux autres que tu es là, t'épanches pas trop, ils n'auront qu'une oreille maladroite et ça va te plomber le moral!

Tiens nous au courant. Tu es, ON est sur la bonne voie. On a déjà fait un grand chemin, on a déjà abattu un paquet d'arbre dans notre jardin perso!

Profil supprimé - 08/10/2011 à 19h38

Atarax, je connais pas, faudrait que ce soi un vrai médecin qui te donnes un avis concret la dessus.
Lui seul sauras si tu en as besoin.
Rien que le nom de ce que tu annonce, franchement, ça me fais flipper!
Réfléchis bien, si c'est ça que tu veux, il faut que ce soi validé par un professionnel. J'arrive à tenir sans ces trucs. Je m'ennuie parfois

sévère, parfois je suis méga véner, dans mon cas un bain réussi à faire un peu baisser la pression, un bouquin, un tour dehors...Ou un psy.

---

bluenaranja - 10/10/2011 à 12h53

Hello !

Alors perso, je suis pas pro-médocs mais l'atarax peut être une aide. A la base, c'est un anti-histaminique mais à l'usage, les toubibs se sont rendu compte que cela agissait sur les angoisses.
Normalement, ce n'est pas addictif comme le lexomil et autre.
Toutefois, cela dépend de ce que l'on y met et de l'usage que l'on va en faire, comme toutes choses.

Si tu souffres trop, cela peut être une solution passagère. Cela va te donner de la distance vis à vis de tes angoisses, donc un meilleur sommeil. Une parenthèse pour te reconstruire, te soigner et réfléchir, sans être "polluée" constamment par le besoin de cannabis.
Perso, j'ai la chance - je m'en rends compte aujourd'hui en lisant vos témoignages - de ne jamais avoir eu de problèmes avec le cannabis. C'est à dire de pouvoir le zapper en trois jours.

Par contre, actuellement, j'arrête ma mère - la relation qu'elle me propose me faisant plus de mal que de bien, et prendre cette décision a été douloureux : du coup, hypersensible, réveils la nuit intempestifs, crises de larmes, régression télévisuelle - je pleurais en regardant... la petite maison dans la prairie ... la honte, donc grande discussion avec psy et médecin, et prescription d'un atarax le soir au coucher.

Ben déjà, la bonne nouvelle, c'est que mon corps et mon cerveau sont complètement purifiés des substances que je prenais à hautes doses - à l'époque atarax et lexo ça me faisait rien, et là, un atarax, c'était trop !!!

Donc j'en prends un demi, et cela suffit à m'aider. Je dors mieux, du coup, j'ai plus la peche, du coup, je fais plus de choses et je me valorise à mes propres yeux.
Sachant que dès que je me sentirai stabilisée, je baisse et j'arrête.

Mais j'ai lutté jusqu'au bout avant d'en prendre - le bout pour moi étant les conséquences que mon attitude peut avoir pour mon fils. Je m'accorde le droit d'aller mal, mais pas au point de le perturber.

Voilà mon expérience perso avec ce produit, si ça peut vous servir...

courage !
bluenaranja

Profil supprimé - 11/10/2011 à 12h13

Bonjour Iphigénie30,

Alors que se passe-t-il pour vous ? Où en êtes-vous dans votre arrêt ?

Même si vous aviez rechuté, n'hésitez pas à venir l'écrire. Nous ne sommes pas là pour vous juger mais pour vous soutenir et vous aider éventuellement à franchir le cap de la déception qui en résulterait.

Mais si vous persistez dans votre arrêt on ne peut que continuer à vous féliciter !

Alors donnez-nous de vos nouvelles, à l'occasion...

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 14/10/2011 à 09h56

coucou!
oui la semaine dernière, j'ai eu deux grosses journées assez compliquées au boulot, j'ai fumé: 2 pétards en compagnie d'une amie! ça m'a fait du bien, mon stress est retombé subitement! Mais j'avais bcp de mal à m'exprimer (limite bégaiement) et mes propos étaient désordonnés
Tout ça me fait prendre conscience (une nouvelle fois!!) que je suis encore très fragile vis à vis du cannabis!
Bref, mon envie d'en racheter m'a torturé mais je n'ai pas craqué!
Là ça va mieux!
J'ai eu une angine soignée sans médecin (d'habitude antibiotique...) juste de l'ibuprofène (qui m'a un peu shooté), alors je suis contente.
Je me dis que c'est en relation avec mon arrêt de consommation et la baisse du tabac!! Donc c'est super car d'habitude mes angines et bronchites s'aggravent++!!
Voilà, quand à l'atarax, pas vu de doc donc pas de prescription... mais je l'envisage au cas ou!
Globalement je me sens plus sereine, moins stresser, plus libre!
Je m'éloigne, chaque jour, un peu plus du produit! Mes habitudes changent progressivement sans que ça soit réellement douloureux! Je fais du sport (mais ça ce n'est pas nouveau!) pour me vider la tête un peu plus que d'habitude!
Mon copain est fier de moi et ça m'encourage à continuer...
Merci à tous pour vos attentions et vos conseils précieux! Je me sens moins seule dans ce combat contre moi-même! Vos expériences sont autant de regards qui éclairent mon propre parcours et nourrissent ma réflexion, mon introspection!

Je ne lâche rien, ma libération continue
Amicalement
Iphigénie

Profil supprimé - 20/10/2011 à 21h03

Bonjour, comme je l'écrit plus haut ça a été dur, mais maintenant ça va mieux, même si parfois je suis un peu tentée! Je ne craque pas. Tout va bien pour le moment!! Merci milles fois à ceux qui m'ont répondu
A plus

---

bluenaranja - 21/10/2011 à 10h41

Iphigénie et lili, bravo les filles !
Cela fait plaisir de voir des personnes atteindre les buts qu'elles se sont fixées !!

Et Iphigénie, je voulais te dire, j'ai trouvé tes contributions très intéressantes, pleines d'humanité. Tu a mis des mots sur quelque chose que je n'arrivais pas à exprimer et ça m'a bien fait réfléchir.

Merci
bluenaranja

Profil supprimé - 21/10/2011 à 12h34

salut blue!
tes postes sont très intéressants aussi et très émouvants!!
j'ai connu la drogue et ses excès entre mes 18 et 21 ans: amphé, lsd, speed, extasie,alcool, cannabis... se fut très dur de remonter la pente! (ça m'a pris plusieurs années) Mes potes de l'époque étaient camés++, overdose, seringues restées plantées dans le bras tellement la montée était forte, sida. J'habitait avec eux dans des squatts. Pendant ce temps, j'étais recherchée par la police car mes parents n'avaient plus aucune nouvelles de moi!!
Les gens des squatts, c'était un peu une deuxième famille (c'est ce que je recherchais: une famille! car chez moi c'était le chaos!)
Et puis certains de ces potes de défonce m'on dit de me méfier, de ne pas rester avec eux car je méritais autre chose et pour ça je les trouve super en y repensant!! Mais moi j'avais besoin d'eux et/ou des produits!
J'ai connu un type avec qui j'ai eu un flirt, il était séropo et puis j'ai pas voulu coucher avec lui (pas de capote, enfin je m'en souviens plus!) il a tout cassé là ou nous squattions et puis il est sorti! 1h après il est revenu et a raconté qu'il avait casser la gueule à un clochard!! je suis sur qu'il disait vrai (c'était un "ancien skinhead" assez extrème!) ça m'a dégouté!!
Il était parmi des gens qui me disait de ne pas rester avec eux!
Enfin des putains de choses glauques comme ça j'en ai connu des tas!
Voir des gens se faire humilier, dominer par des "caïds"...
alors c'était plus possible, ils m'écoeuraient de + en +
Malgré ma prise de produits j'ai toujours gardé une forme de lucidité!!
Le jour ou j'ai flippé grave: cela faisait 3 jours qu'on prenait du speed, je ne dormais plus, ne mangeais plus, je n'arrivais même pas à fermer les yeux tellement mes nerfs optiques étaient tendus et plus grave: je ne savais plus quel âge j'avais!! ça m'as fait froid dans le dos!
Un jour je faisais la manche et là j'ai vu débarquer mes parents... j'ne voulais pas rentrer, ils m'ont laissé!
un autre jour je dealais du mdma, mes "clients" m'attendaient et là j'ai vu débarquer mes parents!! ils sentaient bien que quelque chose était louche!!
Une autre fois en descente de lsd, mon père à "de nouveau" débarqué chez ma meilleur amie (camé aussi comme moi à l'époque!) et là je lui ai tout dis: la descente de lsd, l'enfer!! Il m'a dit, à moitié en chialant, qu'il allait "me renier" si je n'arrêtais pas vite fait!! c'était très dur... c'était l"enfer!
(j'ai culpabilisé pendant des années d'avoir fait souffrir autant mes parents qui n'en dormaient plus: en 3 ans je les ai vu vieillir de 10 ans!)
Et puis progressivement j'ai arrêté, je suis retournée habiter chez eux! Mais rien n'était gagné!
Partout ou j'allais je rencontrai tjrs le même type de personne: perdues, dépressives, camées!
Alors j'ai fui! Je suis partie à 900 km de mon domicile, faire une autre vie! Mais là encore, le produit était là!
Je me suis contentée du cannabis avec un petit extra de temps en temps pour à la longue enfin m'occuper vraiment de moi!!
J'ai travaillé plus sérieusement, puis il y a 5 ans j'ai repris le chemin de l'école! Je suis diplômée maintenant!
J'ai 35 ans!
Voilà j'voulais que tu le saches que les gens qui sont sur le forum le sachent!
Je ne parle à personne de mon passé, ou très peu!
C'est un peu une partie de ma vie qui n'a jamais vraiment existé, c'est bizarre!
Après, quand je repense à tout ça, j'me dis qu'il a fallut que j'en passe par là, sinon je serai devenu dingue chez moi (chez mes parents!)
Dès fois je regrette de ne pas avoir eu connaissance des foyers, des éducateurs!! ça m'aurai peut être éviter de tomber dans trop d'excès!!

Je pense continuer à communiquer sur ce site, ça me fait du bien! et puis si ça peut rendre service c'est très bien!)
Voilà, au plaisir de te lire!
a plus!

Profil supprimé - 21/10/2011 à 12h54

Bonjour Iphigénie,

Je suis le modérateur du forum. Merci pour ce témoignage touchant sur ce que vous avez traversé. Au début je n'imaginai pas que vous aviez traversé autant de choses. Franchement, merci de votre participation à nos forums. Comme avec Blue, je suis sûr que vos

interventions, votre expérience, sont utiles aux autres.

Ce que vous dites à la fin de votre récit confirme ce que parfois nous pouvons percevoir ici, à Drogues Info Service, mais qui n'est pas souvent développé ni entendu : pour certaines personnes, dans certaines circonstances, se mettre à utiliser des drogues correspond à une sorte de tentative de survie à un milieu néfaste ou déséquilibré. C'est comme s'il fallait que la personne en passe par là... souvent par des situations affreuses voire frôlant la mort... pour survivre et pouvoir renaître. Cela ne doit pas être une justification facile à l'usage de drogues mais c'est en tout cas un constat que l'on peut faire.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 05/12/2011 à 11h13

bonjour à tous! Voilà il m'est arrivé de craquer quelques fois ces derniers temps, de fumer avec des amis mais rien à voir avec ma conso d'avant (10g/semaine)! Je n'en ai pas racheter depuis fin septembre! Il m'arrive régulièrement d'y penser mais je ne veux pas retrouver mes mauvaises habitudes et retomber dans ce cercle vicieux! Fumer toujours plus, ne jamais être satisfaite, chercher, acheter, stresser, fumer, être toujours plus accro (j'étais une totale addict au cannabis, comme chaque jour il me fallait boire ou manger, je fumait jusqu'à ne plus pouvoir respirer!) et fumer encore pour me détendre toujours plus et au finale ne jamais arriver à être calme!!
j'ai toujours peur de reprendre et chaque taf tirer sur un pet entre amis me donne envie de fumer toujours plus... (le cannabis est mon ennemi) même si maintenant et j'en suis très heureuse le produit ne s'accroche plus comme avant sur moi!! Je me sens en quelques sorte libre! J'en éprouve les effets au travail, je m'affirme plus, je suis plus lucide et réactive, j'ai retrouvé une meilleur confiance en moi! Par contre les angoisses qui me poussaient à fumer sont parfois plus fortes maintenant... mais comme chacun je dois y faire face, avoir conscience de moi-même et de mes problèmes pour ainsi trouver de vrais solutions, des perspectives d'avenir!
Par moment je suis assez déprimée mais j'apprend à vivre avec, je ne suis pas résignée et je me bouge le cul alors "qu'hier" enfumée j'oubliais!
Voilà je pense avoir réussi! Il y a encore quelques envies qui surviennent dans certaines situations bien définies mais je les connais (notamment qu'en je quitte mon chéri pour reprendre la semaine, il habite à 80km de chez moi) et je "travaille" à changer certains aspects de ma vie! L'amour est une source inépuisable de volonté!
Je n'ai eu recours à aucun Atarax ou autre! Voilà je souhaite à tous ceux qui désirent arrêter, bon courage car il faut en avoir! Il ne faut jamais perdre espoir, avoir confiance en soi et se dire qu'on le mérite comme n'importe qui , chacun d'entre nous a une grande valeur. Entourez vous de gens que vous aimez et réciproquement, ça aide énormément!! A plus
Iphigénie

Profil supprimé - 05/12/2011 à 11h39

Bonjour Iphigénie30,

C'est le modérateur. Bon, en voilà une bonne nouvelle ! Je suis très content de lire que ça va mieux pour vous, que vous avez réussi à diminuer considérablement le cannabis. Vous avez tout à fait raison : être bien entouré cela aide énormément.

Je vous souhaite que cela continue comme cela et je vous remercie d'avoir bien voulu partager votre histoire avec nous dans ces forums.

Bonne continuation !

Le modérateur.