© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je n'arrive ni à dormir ni à me réveiller

Par Profil supprimé Posté le 03/02/2019 à 21h58

Chaque jour je mets cinq réveils mais je ne me lève qu'une heure après la dernière alarme. Je m'habille à la hâte et sors de chez moi les yeux rouges, la tête dans l'oreiller. L'estomac vide et l'haleine chargée malgré un brossage compulsif, j'allume une clope. Il n'y a pas de bon café sur la route du ferry. Je rate celui qui m'aurait amenée un quart d'heure à l'avance au boulot. Dans ma tête, un monologue haineux me rappelle combien je suis faible, nulle, dénuée de volonté, incapable d'être présentable, idiote et grosse. Dans le métro je tente de chasser mes idées noires avec un peu de lecture parmi les livres qui traînent dans mon sac à dos entre les mouchoirs et les paquets de chewing-gum.

Sur le chemin du boulot je m'arrête au Starbucks. Chaque jour je donne un nom différent. Aujourd'hui je m'appelle Leyla. En attendant mon grand café noir, sans sucre, sans lait, je regarde les thermos sur l'étagère et je me dis que je devrais en acheter un, ce serait plus écolo, plus économe, mais qu'est-ce qu'ils coûtent cher quand même ces thermos Starbucks. Bon, j'irai en acheter un moins cher. Quand j'aurais le temps. Si j'ai le temps. Je n'irai jamais en acheter un moins cher.

Je fume des clopes toute la journée, et des pétards toute la nuit. Parfois, quand je sors ou que je reçois, je bois du vin ou de la bière. L'alcool n'a jamais été une addiction, sauf quand je danse. Là, je ne peux plus m'arrêter de boire, du moins jusqu'au petit matin. J'arrive à rester active : je travaille dur, tous les jours, j'étudie en même temps, je vois mes amis et mes amants de temps en temps. Je suis accro à mon ordi. Chaque soir, je suis sur internet. Je regarde tout : des replays, des vidéos de Koreus, des jeux télé, de la télé-réalité, les infos, du porno. Je lis des articles, je mate des séries et des films sur Netflix. Je fuis mes pensées, je les bloque en focalisant mon attention sur mon écran. Je fume du shit depuis dix ans. Je regarde la télé depuis toujours.

Hanouna est drôle haha, je me noie dans mes idées noires, je me dis que demain j'irai courir derrière chez moi, j'irai marcher au bord du Bosphore, j'irai nourrir les mouettes. Je me lèverai tôt pour commencer la journée avec des pensées positives, de l'énergie bien dépensée, un état d'esprit au top. Mais je ne le ferai pas. Je suis trop nulle, trop grosse, trop imparfaite, jamais assez bonne, jamais à l'heure, jamais rien de bon. Avant de commencer à fumer du shit, j'ai fait des tentatives de suicide, j'étais boulimique, je me scarifiais. Je sais que je ne retomberai jamais aussi bas, que j'ai passé un cap, mais pourquoi je continue de fumer, de traîner, d'être toujours derrière la ligne que je me dessine ?

Bon je ne suis pas si mal que ça. J'adore mon job, je suis indépendante, j'ai du sex appeal. Je n'arrive pas à garder un mec parce que je ne suis qu'une grosse droguée incapable de courir 1 km ou de tenir un régime. Je nourris, intoxique le petit monstre au fond de moi, l'enfant gâtée, l'adolescente abandonnée, la jeune femme rebelle. Et aujourd'hui j'ai trente ans passés, je fume encore. J'ai fui beaucoup de choses, beaucoup de pays, tant de souvenirs coupables. Je vis seule avec mes pensées et mes histoires que je n'arrive pas à coucher sur le papier, comme je n'arriverai jamais à finir le roman que j'écris depuis quatre ans.

Je ne voudrais pas arrêter de fumer du shit. Je veux juste fumer de temps en temps, comme je bois de temps en temps. Avoir une vie plus sainte, arrêter la clope, faire du sport, avoir une vie sociale colorée. Ne plus

courir après le temps. J'ai peur de divulguer mes secrets, j'en ai fait des conneries. Je veux juste être en bonne santé physique, psychologique et émotionnelle. Est-ce possible ?

2 réponses

Profil supprimé - 10/03/2019 à 11h18

Salut Hashette,

J'espère que la fait d'écrire à propos de ton quotidien a pu t'aider à te libérer....le moins que l'on puisse dire c'est que c'est surtout ta culpabilité qui te bouffe et c'est certainement là-dessus qu'il faut travailler.

Comme toi, j'ai trente ans passés et je fume depuis une petite dizaine d'années. J'ai pris d'autres drogues en soirée assez régulièrement et prends encore un peu trop de cocaïne le weekend. Je sais qu'une part de moi consomme tout ça pour s'évader, cesser de trop réfléchir et de trop penser au passé, aux choix que j'ai pu faire et que je regrette aujourd'hui. Mais, quelle que soit la drogue que je prends, je culpabilise toujours plus parce que ce n'est pas la vie que j'aimerais avoir. Pourtant comme toi, j'ai un boulot que j'adore, des projets et un amoureux incroyable qui mérite bien mieux que la droguée que je suis. Il sait que je consomme de la coc de temps en temps mais ne sait rien sur ma consommation quotidienne de cannabis... J'ai l'impression de le tromper constamment, de lui faire croire que je suis une autre personne et ça me fatigue énormément.

Comme toi, je me mets beaucoup de pression : j'ai envie d'être au top, physiquement et psychologiquement, je fais du sport... mais c'est comme si le joint m'empêchait de passer un cap, d'enfin plonger dans la vie que j'ai envie d'avoir, débordante d'énergie, de joie et qui accomplit les choses qui lui tiennent à cœur. Je crois qu'au fond, ça me fait peur et que rester dans une bulle rien qu'à moi me rassure.

Pourtant j'ai réussi à arrêter plusieurs fois, en voyage ou chez moi. Mais je replonge toujours. Penser aux milliers d'heures perdues me donne le tournis. Aujourd'hui, j'ai vraiment l'occasion de m'accomplir et j'ai besoin d'avoir toute ma tête pour y arriver. C'est le moment où je n'ai plus le choix et je refuse de remettre ça à plus tard.

Je me retrouve totalement quand tu dis que tu restes constamment derrière la ligne que tu te dessines... Peut-être qu'au fond on se dit qu'on ne le mérite pas, de passer cette ligne. Pourtant, ça n'aide personne de nous empêcher d'être en phase avec nous-même. C'est très fatiguant d'être constamment en train d'analyser ses réactions, de se juger sans cesse. On croit que ça nous aide à avancer alors que ça nous entraîne dans un tourbillon de culpabilité qui ne nous donne envie que d'une chose : allumer un gros joint et cesser de réfléchir.

Il faut arrêter de se juger trop sévèrement, c'est IMPÉRATIF. Prendre chaque jour après l'autre et arrêter de penser à ce qu'on a mal fait dans le passé. S'obliger à focaliser sur cette fameuse ligne à dépasser et le bonheur qu'on en tirera.

C'est mon premier jour d'arrêt. C'est rien, une journée et je sais que les prochaines nuits risquent d'être un peu difficiles.

Mais, même si je ne te connais pas, je sens tout de même que tu as traversé pire que ça...sincèrement on en est capables, non ???! J'en ai marre de ne pas avoir le contrôle de ma vie et de devoir régulièrement mentir. Marre de voir filer mon énergie, marre de ne pas aller au bout des choses. Alors STOP, ça suffit.

Je pense avoir besoin d'échanger à propos de mon sevrage...alors n'hésite pas à m'écrire, d'autres personnes

dans la même situation également, c'est important de pouvoir se soutenir.

On peut y arriver, bien sûr que c'est possible ! Bonne journée et j'espère à bientôt.

Profil supprimé - 25/04/2019 à 14h46

Salut.

Avant tout je peux pas vraiment dire que je fume du shit tout les jours mais ma sœur oui.

Il faut pas te sentir coupable si tu veux arrêter ou du moins diminuer tu peux le faire mais c est plus tôt dur.

Bref entoure toi de bonne personne qui veulent ton bien, quand tu as envie de fumer attend le plus possible et petit a petit tu fumera de façon plus espacée jusqu’à avoir presque arrêté ou même totalement.

Prends le temps qu'il te faut ce n'est pas un problème, mais tu verra tu te sentira bien mieux en ayant arrêté de fumer.

Bonne chance a toi j'espère que mon commentaire t'aura aidée.

Darcknest31.