© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Cette fois, c'est la bonne ?

Par Profil supprimé Postée le 26/06/2019 14:58

Je consomme de la coke quasi quotidiennement. Au début (il y 10 mois) c'était plutôt un gramme pour une semaine voire une dizaine de jours. Et puis j'en ai pris en plus grande quantité jusqu'à 1 gramme pour deux jours, voire un jour dans certain cas plutôt rare mais de plus en plus fréquent sur la fin. Je prenais parfois de la MDMA avec ou sans. J'ai fait des pauses parfois de trois semaines, deux fois un mois complet, une semaine par ci par là. Mais bien que contente d'arrêter sans trop de difficulté, dès que j'avais un peu d'argent ou trop de travail (je cherchais la performance) j'y retournais. Au début ça m'amusait plus qu'autre chose, je trouve la prise ludique et les premiers effets agréables. Et puis finalement est venu le moment où j'en prenais sans en avoir envie réellement, juste parce que j'en avais. J'ai eu des descentes très difficiles où je devenais très parano et où je culpabilisais beaucoup. Car je consommais seule en cachette, par honte et peur de décevoir.
Mais j'ai 30 ans dans quelques jours et je me dis que je veux marquer le coup en arrêtant définitivement. Je me fais un tatouage en plus dans quelques jours, je me dis que ça sera ma cicatrice et la marque qui clôture cette période. J'écris beaucoup sur la drogue aussi ça m'aide à poser des mots et y voir plus clair, à prendre du recul.
Je suis alcoolique, mais sobre depuis déjà un an et demi. Et j'ai fait un premier tatouage pour marquer cette étape. Je le regarde et j'en suis fière.
Je suis forte, je sais que je le peux. Alors hier je me suis dite à haute voix pour la première fois, en me regardant droit dans les yeux dans le miroir de la salle de bain : "Ceci est mon dernier pochon de c, je vais en profiter, sans culpabiliser et ensuite ce sera la fin." J'ai promis à mon chat aussi que j'arrêtais. Il a dit en me regardant "Mewo".
J'ai essayé plusieurs fois d'arrêter mais sans y croire. Cette fois je visualise ce que je fais. Je visualise le fait de m'en débarrasser. Je me sens prête même si je me doute que la c va tenter encore une fois de m'appeler. J'ai supprimé et bloqué les numéros des dealers. Il me reste une trace, ce sera la dernière, je vais savourer et dire adieu à ce secret qui me pèse, ce fardeau.
Vous pouvez, quand vous avez un déclic, que vous vous sentez prêt.e, à stopper. Faites-vous aider si vous le pouvez. Moi je suis un peu seule car j'ai gardé ce secret. J'ai mon chat, et une amie qui habite loin qui sait. Je lui ai dit ce que je viens de vous écrire. Comme ça, je ne veux décevoir ni moi-même, ni mon chat (rigolez si vous voulez) ni mon amie à qui je ne peux pas mentir.
Merci à vous et courage, vous le pouvez, il faut se sentir prêt.e.

Mise en ligne le 28/06/2019

Bonjour,

Le récit de votre message nous laisse penser à un témoignage qui nous apparaît comme fort intéressant aussi nous vous joignons le lien de l'espace "Témoignages" de notre site. Vous pourrez aussi si vous le souhaitez poster un message sur les forums.

Celui sur lequel vous avez posté votre récit est un espace de "Question/Réponses" en lien avec des professionnels et bien que vous n'ayez pas de question particulière nous sommes tentés de féliciter votre réflexion sur vos consommations, l'analyse que vous avez pu en faire, les stratégies personnelles mises en place.

Nous nous permettons de vous informer que si vous ressentiez le besoin d'un soutien à un moment donné, il existe des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans lesquels des consultations individuelles, confidentielles et gratuites auprès de professionnels spécialisés sur la question sont proposées aux usagers qui le souhaitent. Il existe des CSAPA dans toutes les villes.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Témoignages Drogues info service