

CONSOMMATION HEBDOMADAIRES DE DROGUES DURES EN TOUT GENRE

Par **Profil supprimé** Posté le 30/07/2019 à 16h15

Bonjour je suis un homme et j'ai 24ans.

Depuis 2 ans et mon intégration en école supérieure j'ai eu la chance de me faire beaucoup d'amis en milieu techno/musiques électronique, j'ai survécu la première année à la prise de substances étant de base complètement réfractaires à tout ce qui dépasse alcool, cannabis et tabac. Ayant déjà eu pas mal de souci du à une surconsommation d'alcool et de cannabis que j'ai réussi à surmonter au bout de quelques années et pour une durée de 3 ans environ. (Je pense être naturellement sujet aux addictions et à un très mauvais contrôle de ma consommation);

Il y a un an à la suite d'un festival et peu après une rupture amoureuse de 5 ans je me suis retrouvé en after avec des amis (moi qui d'ailleurs ne tenait pas plus tard que 4/5h du matin en soirée). A ce moment là j'ai je ne sais pour quelle raison accepté une trace de cocaïne à 7h du matin. J'en ai ensuite pris 7/8 le long de cette journée pour m'écrouler vers 18h.

Le soir même épuisé mais avec une place à 45€ pour le festival je décide de tout faire pour retrouver la forme et on me conseille alors un peu de MDMA, diluée dans un verre celle ci fait parfaitement son effet et me tient encore pour de longues heures. Bref c'était un peu le début de la fin, parce que depuis je me drogue presque tous les WE, je me suis beaucoup amusé et suis même devenu ce qu'on appelle "l'animal de la bande" prolongeant tous les WE en after jusqu'au dimanche vers 18h et avec parfois des périodes de non sommeil de 48h/72h mais moins fréquentes (on est quand même une grosse bande d'une vingtaine de farcis à se la mettre tous les WE voir souvent en semaine en période scolaire).

Du coup cela a évidemment entraîné de très nombreux problèmes, absentéisme récurrent, dégradation des rapports familiaux, problèmes d'argents permanents.

Actuellement en stage je devrais être dans une période de repos le WE et favoriser davantage d'activités moins usantes pour le corps. Corps qui d'ailleurs commence à prendre cher avec de longues descentes et des fatigues physiques et psychologiques qui vont de 1 à 3 jours après le WE.

Et bien non même si ma consommation est un peu descendue (un peu) les deux premiers WE après le début de mon activité pro je n'ai pas hésité ce WE dernier à faire 3 jours de teufs très intense jeudi/vendredi/samedi jusqu'à dimanche soir 22h en festival avec environ pour moi 1g de ké, 2 grammes de c, 2 buvards de LSD, 6 ou 7 cachet d'ecstasy et beaucoup d'alcool, et j'ai acheté ma place au dernier moment convaincu toute la semaine que je devais me reposer ce WE. En plus de ça je n'ai aucune logique de consommation c'est à dire qu'il m'arrive parfois de tout mélanger le même soir par juste plaisir de consommer.

Aujourd'hui j'aimerais vraiment redevenir quelqu'un de normal avec des activités plus variées, retrouver une copine aussi et être performant au travail, passer davantage de temps à me cultiver et avoir des discussions plus intéressantes que les quantités ingérées et les "exploits" du WE dernier (ce que j'étais jusqu'alors). Toutefois je ne résiste à rien et me fait entraîner tous les vendredis soirs, je n'ai aucune volonté dès que le WE arrive et le regrette immédiatement tous les lundis jusqu'à revenir une personne normale le mercredi matin ou je retrouve plus ou moins pleinement mes capacités après 2 jours d'isolement au travail et de forte fatigue.

Je pense que le problème vient en partie de mon besoin de rencontrer quelqu'un mais malheureusement la réflexion est souvent la même, je vais en soirée pour essayer de rencontrer quelqu'un mais très vite je suis juste défoncé donc en fait je reste avec mes potes et perds confiance en moi (et notamment quand j'ai une vraie sale gueule de défoncé). De même le lundi je me sens souillé et perds aussi confiance avec les personnes que je pourrai rencontrer au travail, etc.

Voilà, si vous avez lu c'est sympa, si vous avez une petite phrase de soutien, des petits conseils à me donner ou qui que ce soit d'autre ça me fera plaisir de me sentir un peu aidé dans cette espèce de spirale qui me détruit et qui je pense va m'apporter de graves complications.

Merci à vous

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 31/07/2019 à 18h52

Bonsoir,

À 24 ans il est normal de vouloir profiter de sa jeunesse et faire la fête en fait partie.

Votre vie ne pourra changer que si vous devenez responsable et moteur de changement.

D autant plus, que visiblement vous avez pris conscience que ces consommations en tout genre ne sont pas bonnes pour vous. Il est temps d'engager une réflexion sur les actions que vous pouvez mettre en place afin d'atteindre vos objectifs de vie.

Vous souhaitez rencontrer quelqu'un très bien! mais si vous souhaitez une relation saine et équilibrée il va falloir commencer par travailler sur vous.

Vous êtes jeune, cultivé, un travail personnel vous permettra de reprendre petit à petit confiance en vous et d'aller sur le chemin de la reconstruction.

Je suis certaine que vous avez les ressources nécessaires pour vous sortir de ce mal être.

Je vous souhaite le meilleur. Vous êtes sur la bonne voie.

Profil supprimé - 31/07/2019 à 21h59

Bonjour, c'est mon tout premier message. Je me suis inscrit pour répondre à ton témoignage qui me parle beaucoup car même si sur la forme c'est différent de ce que je vis, sur le fond c'est très proche. J'espère que mon témoignage t'aidera à t'en sortir.

Moi c'est le cannabis synthétique, bien plus puissant que le hash ou l'herbe, des "défonces" quasi-paralysantes (physiquement et mentalement) depuis deux ans, je n'ai d'ailleurs pas travaillé depuis et suis au RSA, ce qui limite de fait les quantités que je peux acheter.

Quand je reçois mon sachet, les premiers jours je crois sincèrement qu'il va durer plus d'un mois, puis la tentation d'augmenter la dose s'installe et en une semaine c'est englouti. Semaine pendant laquelle je passe mon temps à dormir à toute heure, souvent couché à la moitié du joint. Ensuite, je patiente difficilement jusqu'au mois prochain, en réutilisant les restes de joints dans de nouveaux joints... et ainsi de suite (j'en ai parfois des vomissements, mais je continue). Finalement en fin de mois je ne vomis plus et les dosages résultants me permettent de vivre de nouveau à peu près correctement, la "défonce" redevient douce et gérable, agréable même. Je commande alors un nouveau sachet, et le même schéma se répète: je crois que le sachet va durer un mois, et en fait je le fume en une semaine, puis je patiente comme je peux jusqu'au mois suivant.

J'ai enfin décidé d'arrêter car le mois dernier j'ai reçu un produit différent, mais je l'ai consommé quand même. Il n'était pas vraiment plus puissant, mais les effets étaient différents et cela a produit un effet "miroir": j'ai fait un constat comme ces gens habitués à la présence de caméras chez eux, qui ont un choc quand on leur montre plus tard des passages de ces enregistrements de leur quotidien. J'ai réalisé que je ne vivais plus que pour être pratiquement paralysé au lit pendant une semaine, puis être saisi d'angoisses profondes quand j'ai fini le sachet à l'idée de passer plus de trois semaines dans un autre état, entre ennui intense et déprime.

Ca fait déjà deux ans que ça dure, Et ça a empiré depuis plus d'un quand un cancer a emporté mon meilleur ami. D'autres circonstances très difficiles se sont accumulées à cette période, j'ai rompu avec la plupart des personnes que je fréquentais et surtout j'ai cessé de composer des musiques, une passion autour de laquelle gravitait toute ma vie depuis vingt ans. Depuis je trouve tout absurde, sans intérêt. J'ai tendance à ne plus rien faire et je n'ai même plus envie d'être heureux.

N'ayant plus que la "défonce" dans ma vie, j'ai fini par me convaincre que je ne pourrai plus jamais vivre sans consommer, que je ne pourrai plus jamais être bien "à jeun" sur le long terme. Et comme ces produits sont tout sauf vivre, le serpent a fini par se mordre la queue... au point que j'avais pris la décision de me suicider après cet été, résigné et avec le souhait ultime qu'il n'y ait pas de vie après la mort, car cela signifierait l'ennui et la tristesse éternelle.

Mais depuis cet "électro-choc" en juillet (j'ai pas mangé pendant 5 jours), j'ai réalisé plusieurs choses. La fuite n'est effectivement pas une solution, et surtout un sentiment d'injustice commence à émerger de tout ce terrible gâchis. Mon meilleur ami aurait tout donné pour vivre quelques années de plus, et s'il me voyait (je lui avais caché) il me verrait m'enfoncer dans des états comparables à ceux qu'il subissait au quotidien, de plus en plus handicapé par sa tumeur au cerveau (paralysies, hallucinations, etc).

J'ai alors décidé de me laisser une chance, et finalement je ne vais pas me suicider, même si j'en ai encore envie de temps en temps. Cela va être un combat qui m'effraie d'avance, mais j'ai choisi de l'engager quand même, car je n'ai plus rien à perdre, et je peux y gagner. Ne serait-ce que pour ma mère, qui a tant souffert dans sa vie. Je voudrais au moins lui épargner la souffrance atroce de perdre son fils. Mieux, je voudrais qu'elle vive le bonheur de me voir heureux pour de bon, et ainsi pouvoir partir l'esprit tranquille quand elle sera en fin de vie.

Il faut d'abord que je retrouve mon énergie qui est entièrement pompée par cette drogue. J'ai donc pris la décision ferme de ne plus jamais commander cette saloperie sur internet. Si je le fais, tout est fini. J'ai aussi consulté un médecin pour avoir une aide médicamenteuse car maintenant je dors trop peu et trop mal sans consommer. L'objectif intermédiaire étant de reprendre un rythme de vie normal, me lever tôt, manger à midi comme tout le monde etc une certaine hygiène de vie, une discipline pour pouvoir reprendre un travail, un vrai travail.

Avant tout ça, j'avais trouvé un équilibre correct: je travaillais tous les jours, je voyais des amis, je me défonçais au hash uniquement le soir en guise de récompense et j'avais de vrais projets pour ma vie. Il me semble que le plus important n'est pas de stopper (risque de rechute) mais de réduire de façon à être à jeun la majeure partie du temps. J'ai cultivé de l'herbe que je vais réserver uniquement pour le soir, parce que j'étais plutôt heureux, je vivais mes passions à fond, et l'envie de fumer n'avait rien à voir avec cette sensation physique de manque que j'éprouve actuellement avec ces drogues synthétiques qui en plus m'épuisent, me font déprimer et procrastiner en permanence jusqu'à me mettre dans une situation impossible. Si déjà je peux retrouver cette vie d'avant ce serait énorme, mais au fond, ce que je voudrais vraiment c'est parvenir à apprécier la vie sans artifice.

Je me suis posé une question: si demain est la dernière journée de ta vie, tu préfères la vivre à jeun ou défoncé? La réponse m'a paru évidente. Maintenant il ne faut pas que je me pose la question pour demain, mais pour aujourd'hui.

J'ai essayé de résumer, c'est pas facile tant il y a à dire, mais j'espère surtout que ça t'aidera d'une façon ou d'une autre.

amelita - 22/08/2019 à 12h48

Salut Alex1976

J'espère que tu vas bien ? J'ai arrêté le cannabis depuis 68 jours maintenant. Et comme toi, avant cela, j'ai failli me suicider. J'ai vu mon petit frère, qui était sous ma tutelle, mourir d'un cancer des os. Avant de passer à l'acte, j'ai dit à dieu : "soit tu me sauves et je me battrais, soit tu me prends avec toi pour revoir mon frère" Et je me suis réveillée à l'hôpital psy. Là, j'ai vécu l'enfer sur terre, entourée de vrais cinglés et du personnel incompétent qui n'en a rien à foutre de ta souffrance. J'ai commencé mon arrêt de la clope et du cannabis là-bas. Ca a été très long, avec des rechutes mais j'ai persisté. C'est possible d'arrêter de consommer. Bon courage !

Profil supprimé - 22/08/2019 à 14h33

Bonjour Amelita,

Oui je vais bien merci, c'est plus à testifront qu'il faudrait poser la question, vu qu'il n'a pas répondu (soit il lui est arrivé quelque chose de grave et j'en serais désolé, soit c'est pas très sympa - il demande qu'on lui réponde, ce qui prend du temps, on s'applique etc... du coup moi ça freine mon élan de tenter d'aider les autres, donc c'est pas sympa ni pour ceux qui répondent ni pour les autres qui attendent une réponse sur d'autres sujets... bref).

Moi j'en suis sorti mais c'était pas du cannabis naturel, c'était des imitations chimiques dont la puissance et les effets sont plus proches des drogues dures. Et un jour on m'a refilé un produit différent dont l'effet principal fut effectivement de me pousser au suicide. J'ai réussi à arrêter ces produits, les pensées noires ont duré un mois après la dernière prise en se dissipant progressivement. Ma vie a repris un cours à peu près normal.

Je compatis pour la perte de ton frère, et se réveiller en hp en plus de ce contexte, avec un personnel déshumanisé, a dû être une épreuve très difficile... d'un autre côté si tu es parvenue à la surmonter, c'est que tu as su trouver en toi des ressources et une détermination assez fortes qui devraient te servir pour la suite. A mon avis tout dépend de ta réponse à la question: "pourquoi j'arrête de fumer?" Si c'est pour toi dans le sens où tu y vois plus d'inconvénients que d'avantages, ce n'est qu'une question de volonté et de temps (la dépendance physique au cannabis naturel disparaît très vite, le reste c'est dans la tête) mais si c'est pour les autres, parce qu'ils te demandent d'arrêter, alors c'est beaucoup plus difficile... d'autant qu'il y a un risque réel dans ce cas: c'est de faire "payer" (plus ou moins inconsciemment) aux autres cet arrêt non désiré dans son fort intérieur.

Je te souhaite bon courage,

Alex

amelita - 22/08/2019 à 23h31

Testifron doit planer quelque part lol ! C'est pas grave, il reviendra quand il se sentira plus en forme.

C'est super que tu sois sortie de cette addiction. Je t'avoue que je ne connaissais même pas l'existence du cannabis chimique, alors j'ai fais ma petite recherche sur internet et j'ai flippé ! Félicitations parce que ça n'a pas dû être facile pour toi.

J'ai arrêté parce qu'au bout de 31 ans de consommation, je commençais à en avoir marre d'être une esclave de ma dépendance. Oui, je l'ai fait pour moi et pour ma fille aussi. C'était facile quand elle était petite, mais dès qu'elle a eu 16 ans, j'ai réalisé qu'il fallait que je sois un peu plus présente mentalement pour elle. Au début, c'était compliqué de suivre, notamment quand elle a passé le BAC. J'avais juste envie de fumer un joint tranquillement dans ma chambre, mais je me suis forcée à résister pour l'aider dans ses révisions. Et petit à petit, j'ai trouvé ça plaisant, plus sympa que fumer toute seule dans mon coin. Je l'ai fait aussi parce que j'avais besoin d'argent, et depuis que j'ai arrêté je n'ai plus aucun soucis financiers. Je l'ai fait également parce que je ne pouvais plus travailler dans cet état, non pas que c'était impossible, mais j'avais trop honte de moi. Mon travail n'est pas du tout compatible avec la défonce. Fumer m'a permis de supporter la perte de mon petit frère qui est mort à 16 ans et qui vivait avec ma fille et moi. Mais maintenant, je me sens plus forte. Et comme tu disais, je sais qu'il n'aurait jamais voulu que je me perde dans la défonce, alors que lui aurait tant voulu vivre plus longtemps. J'espère que tu as fait le deuil de ton meilleur ami ? On dirait que tu as eu le syndrome du survivant et qu'en quelque sorte, tu te punissais de vivre (alors qu'il est mort) en te défonçant. Ou bien, tu t'identifiais à sa souffrance pour te rapprocher de lui, comme par solidarité. Ouais, on devient bizarre pendant un deuil. J'espère que tu ne t'en veux pas, car c'est normal et compréhensif.

Je te souhaite de rester clean toute ta vie 😊

Profil supprimé - 04/09/2019 à 23h04

Bonsoir Amelita,

Désolé pour cette réponse tardive, je croyais avoir mis une alerte sur cette discussion, et le temps passe vite, je n'étais pas venu depuis deux semaines déjà.

C'est vrai que quand on est en proche famille, quand ça se passe bien, on a beaucoup moins voire pas envie de consommer... C'est quand même révélateur je trouve.

Au travail je n'aime pas être défoncé ou avoir des relents d'une veille trop "enfumée", trop de honte et de culpabilisation, même si ça ne se voit pas d'autant que quand ça m'arrive je redouble de vigilance

.Tu as raison pour le syndrome du survivant, comme pour le fait de m'identifier à sa souffrance comme par solidarité, je me suis infligé les deux pendant un an, je commence seulement à reprendre goût aux choses.

Bon courage et bonne continuation à toi 😊

Profil supprimé - 05/09/2019 à 11h26

Hello à vous 3,

Merci pour vos réponses.

J'espère que vous allez bien malgré toutes ces difficultés, j'ai lu vos réponses et j'ai tout fait pour aller de l'avant, honnêtement ça va beaucoup mieux pour ma part depuis quelques temps, j'ai trouvé un logement, repris le sport intensément et arrêté de fumer ainsi que de boire 4 jours par semaine. De plus j'ai changé de régime alimentaire et suis beaucoup plus cool et posé dans la vie. Ça ne m'empêche pas d'être un peu fou le WE et d'avoir pris quelques perches diverses encore sur les 2 derniers (notamment une défonce incroyable au LSD qui fait réfléchir... en bien !)

Mais en semaine mon travail et ma motivation à faire du sport notamment m'aide beaucoup, le sport est un incroyable palliatif pour retrouver la forme et se sentir bien, je ne peux que conseiller d'en faire quel qu'il soit. Pour ma part je me suis réinscrit à la salle et prend le temps d'aller soulever du poids, même si on peut discuter de l'intérêt de se muscler uniquement pour se valoriser physiquement, ça compte car cela MOTIVE, on y voit une évolution VISUELLE sur notre corps qui se transmet ensuite dans le cerveau en signaux positifs. Je pense qu'il faut faire au mieux pour avoir un bon rythme et une bonne hygiène de vie la semaine pour compenser les errances du WE qui même si elles sont violentes finiront par ralentir je n'en doute pas. Toutefois il faut être patient.

Concernant le cannabis comme je vois que cela vous concerne peut être davantage j'ai réussi à bien avancer à l'époque (je suis passé d'une consommation quotidienne a quelques taffes par mois) grâce au livre d'Allen Care sur l'arrêt du tabac qui je trouve ouvre beaucoup de porte réflexives sur tous les types de consommation. Il faut le prendre pour ce qu'il est c'est à dire une méthode qu'on reste libre d'appliquer ou non mais cela m'a personnellement beaucoup aidé.

Je ne peux que conseiller de lire des livres de développement personnel et surtout d'essayer de maîtriser les addictions quotidiennes qui sont sources de stress et ne font qu'aggraver tous nos problèmes.

Profiter de chaque moment de la vie où nous ne sommes pas défonceés est un réel plaisir facile à saisir et c'est vers cela qu'il faut tendre. J'ai réussi à éradiquer presque totalement le cannabis (je ne fume que quelques fois par mois dans des cadres particuliers, chez des potes devant un film ou à la fin d'un repas entre amis) et ce fut une de mes plus belles victoires. Je crois sincèrement que tout est possible tant qu'on ne s'en fait pas une montagne, l'auteur le dit très bien "arrêter de fumer en fait c'est facile". Il ne faut pas être victime de ses consommations et remettre au cœur de notre développement notre esprit sain et clair. Nous sommes l'espèce la plus évoluée de la planète et nous faisons victimiser par de vulgaires plantes ? Non nous sommes bien plus forts que ça, et vous êtes bien plus fort que ça. Je vous envoie du courage tout de même il en faut...!

Ps: En ce qui concerne ma réponse tardive veuillez m'excuser je ne consulte que rarement cette boîte mail et n'avait pas eu vent de nouveaux messages, encore merci pour votre temps et bon courage.

Théo

Profil supprimé - 27/09/2019 à 14h31

Salut testifront,

Content de te lire, et de voir que tu as l'air d'aller beaucoup mieux depuis ton premier message! Bonne nouvelle. J'y ai été un peu fort sur le fait que tu ne répondais pas, j'espère que tu ne m'en veux pas. D'ailleurs j'ai l'air fin moi après avoir écrit ça, alors que moi-même je ne réponds que maintenant! (je croyais avoir activé l'alerte sur ce topic).

Tu sembles avoir une bien meilleure hygiène de vie désormais, sans pour autant tout arrêter ce qui est à mon avis un bon choix pour que cela puisse durer ainsi, au moins dans un premier temps. J'ai moi aussi trouvé dans le sport (muscu aussi), un moyen efficace de consommer beaucoup moins, et surtout j'ai enfin retrouvé un vrai travail, après 4 ans (!) au RSA.

Personnellement j'apprécie toujours la défonce "propre", si on peut dire, au sens modérée dans la puissance et la fréquence. J'ai arrêté une fois pendant 6 mois toute consommation, à la fin ça ne me manquait plus comme une drogue mais l'envie était toujours présente, et quand je suis tombé par hasard sur une boulette sous un meuble, je n'ai pas hésité à la fumer, sans subir de conséquences nuisibles pour autant. Je pense que d'une part certaines personnes éprouvent un rejet "naturel" pour les drogues quand d'autres ont un penchant "naturel", et que ces dernières n'arrêteront qu'au prix d'une somme de changements personnels tels qu'ils reviennent à modifier profondément sa personnalité, ses goûts, ses envies, etc... à un point peut-être trop fondamental pour que ça ait du sens, et donc que ça dure sans avoir la sensation d'être devenu quelqu'un d'autre, de ne plus se reconnaître. Cependant dans certains cas "critiques", cette métamorphose peut s'avérer indispensable sinon salvatrice... C'est au cas par cas à mon avis.

Quoi qu'il en soit c'est toujours une bonne nouvelle d'apprendre que quelqu'un retrouve une vie à peu près normale, du moins qui lui convient en contrôlant et non en étant dominé par ces substances.

Pour ma part je viens de passer deux semaines volontairement sans consommer, je fais régulièrement ce genre de breaks qui ont l'avantage du moins chez moi de remettre les compteurs à zéro: le prochain joint sera très léger mais me fera pratiquement le même effet que si c'était le tout premier de ma vie, et ça me motive beaucoup pour ne pas replonger dans l'excès. Plaisir modéré mais bien plus apprécié finalement.

Bonne continuation,

Alex