

## PENSER À VOUS ET ARRÊTER DE VOUS DÉTRUIRE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 28/09/2019 à 10h18

Bonjour à tous je m'appelle nono j'ai 29 ans j'étais un gros fumeur de cannabis, plus de dix joints par jour, et sévèrement alcoolique, bourré tous les jours à la vodka ou autre alcool fort, et pendant deux ans j'ai pris de la cocaïne de façon occasionnelle. A la suite de ça je me suis complètement coupé du monde et de ma famille ne vivant que de petits boulots et du chômage mais il y a quatre mois j'ai tout arrêté brutalement car j'ai bien compris que j'étais en train de niquer ma vie dans les grandes largeurs. Le manque n'a pas été un gros problème le pire à été la dépression et un choc visuel brutal qui n'a pas aidé à me faire me sentir mieux. Je suis une thérapie actuellement et j'ai repris contact avec mes proches qui me soutiennent énormément dans cette épreuve et je les remercie vraiment d'être là pour moi malgré mes erreurs passées. Le plus dur c'est que je suis convaincu de mettre cramé le cerveau à cause de trou de mémoire assez violent, de sensations bizarre dans la tête et mes problèmes de vue qui ne s'arrange pas. J'ai eu la chance de trouver un travail tout nouveau pour moi, extrêmement difficile tant physiquement que mentalement mais je m'y accroche j'ai la hantise de finir sdf. Le plus dur est je pense d'arriver à régler les problèmes psychologiques et de se pardonner d'avoir fait des erreurs mais je travaille sur la question. Je voulais partager mon expérience avec vous pour me soulager et si possible aider des personnes dans le même cas que moi à tout arrêté et à prendre soin de soi on a qu'une vie il ne faut surtout pas la gâcher. Accrochez-vous à votre objectif ne pensez plus à la drogue ce n'est qu'une fuite en avant. Je vous souhaite de réussir à arrêter et plein de bonnes choses pour la suite !

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 09/10/2019 à 10h16

Bonjour Nono38,

Merci pour ce témoignage très positif !

Bon courage et bonne continuation dans votre reconstruction. Vous avez fait les bons choix pour vous et vous avez su vous entourer.

Bravo !

Le modérateur.

---