

Forums pour les consommateurs

## pause envisagée

Par Profil supprimé Posté le 16/11/2020 à 12h07

salut jai 41 ans. voici en resume mon parcours avec les drogues.  
adolescence cannabis et alcool le démarrage  
puis prods ds la foulée rave party etc... exta lsd..  
pause chimique de 2000 a 2010 ( ttrs cannabis et alcool)  
puis retour a la conso en 2010 avec en plus cocaine tres régulièrement mais surtout depuis 3/4 ans quasi ts les we. alcool tous les jours également ou presque  
pause de 6 mois alcool ya 2 ans.  
plus de tabac depuis 2010 je fume des pets de beuh pure  
jamais dheroine

du coup rencontre aussi avec ma copine ya 1 an et qqs mois. on se defonce bcp ensemble.

psychothérapie depuis 2 ans = encore plus de defonce meme si aussi ds 1 autre tps ce suivi psy me fait du bien.

pere 2 enfants séparés depuis 4 ans.  
je travaille

du coup jsuis assez paumé ds ma conso surtout avec lalcool et la coke. je fume 1 pti pet le soir et " ds ma tete" cette conso de beuh ne me derange pas. cest surtout que je répète la conso alcool coke tous les we depuis au moins 1 an la et ca commence a prendre 1 tournure gênante. ce nest pas vraiment le fait de me droguer qui me derange mais plutôt le fait de forcement y perdre de ma santé et également le fait de la spirale de conso que ca engendre. je tourne en rond quoi. jen ai marre de faire du yo-yo en montee descente montee descente etc...

prise dalcool le soir apres le boulot je fini assez svt bourré style 11 de bière forte. parfois coke aussi en semaine.

je souhaiterai faire une pause mais ds mon cas ( peut etre) en tout cas pour lalcool cest le cas. ( jai arrete pdt 6 mois et me suis pas mal renseigné sur le sujet) cest l'abstinence ou cest rien dautres... ca membete bcp car cette solution ne me plait meme si cest sans doute la condition sine qua non pour arreter

Sauf que je ne veux ou ne me vois pas arrêter la prise de produits. diminuer oui.. etre ds 1 certaine gestion...je sais que la prise de prods est justement ingérable.. mais je pense qd meme pouvoir espacer les prises...

nous sommes le 16 nov et en ce lundi au taf jai encoee la tete ds le cul.. en descente du we.. un peu angoissé également.

je ne me cache pas je suis assez au clair avec moi même concernant la prise de produit.

merci de m'avoir lu et des éventuelles réactions à ce message.

j'ai décidé déjà de ne pas boire de l'alcool cette semaine jusqu'à vendredi. Je fume oui. et je souhaiterai arrêter les autres produits coke.. exta.. md...pdt 1 mois pour "voir" mais j'ai peur de mettre la barrière un peu haute. peut-être commencé par ne rien prendre le week-end prochain...

Ce fil de discussion devrait m'aider à tenir jusqu'à la fin faire un point régulièrement.

Jour 1 aujourd'hui. à bientôt.

## 3 réponses

---

Profil supprimé - 23/11/2020 à 08h57

salut. semaine 2.

et bien pas mal du tout cette semaine pas bu du lundi au jeudi comme quoi je peux encore le faire ce qui me valorise et ça fait du bien. pris 1 bonne chauffe vendredi soir mais raisonnable et samedi dimanche bu un peu mais tranquille vraiment. pas mal fumé et un peu bouffe quelques conneries mais on compense un peu normal. pas pris de c surtout ce week-end !! ça faisait vraiment longtemps !! je ratache la semaine beaucoup plus sereinement et ça fait du bien.

vais essayer de conserver ce rythme pour cette semaine week-end inclus. à bientôt courage à ceux qui galèrent avec ces addictions. à bientôt.

Profil supprimé - 23/11/2020 à 22h29

bonjour

Profil supprimé - 24/11/2020 à 09h19

salut gigi !