© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

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 (tjrs 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 egalement 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 bourre style 1l 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 none 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 ingerable.. 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 meme concernant la prise de produit.

merci de mavoir lu et des éventuelles réactions a ce message.
jai decide deja de ne pas boire de lalcool cette semaine jusqua vendredi. la fume oui. et je souhaiterai arrêter les autres produits coke.. exta.. md...pdt 1 mois pour " voir" mais jai peur de mettre la barriere 1 peu haute. peut etre commencé par ne rien prendre le we prochain...

ce fil de discussion devrait maider a tenir jy viendrai faire un point régulièrement.

jour 1 aujourd'hui. a bientot.

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 ca fait du bien. pris 1 bonne chauffe vendredi sor mais raisonnable er samedi dimanche bu un peu mais tranquille vraiment. pas mal fumé et un peu bouffe qq conneries mais on compense 1 peu normal. pas pris de c surtout ce we !! ca faisait vraiment longtemps !! je rattaque la semaine bcp plus sereinement et ca fais du bien.
vais essayer de conserver ce rythme pour cette semaine week-end inclus. a bientot courage a ceux qui galerent avec ces addictions. a bientôt.

Profil supprimé - 23/11/2020 à 22h29

bonjour

Profil supprimé - 24/11/2020 à 09h19

salut gigi !