

Forums pour les consommateurs

## pause envisagée

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

salut j'ai 41 ans. voici en résumé 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 à 2010 ( tjrs cannabis et alcool)

puis retour à la conso en 2010 avec en plus cocaïne très 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 d'héroïne

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

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

père 2 enfants séparés depuis 4 ans.

je travaille

du coup j'suis assez paumé ds ma conso surtout avec l'alcool et la coke. je fume 1 pti pet le soir et " ds ma tête " cette conso de beuh ne me dérange pas. c'est surtout que je répète la conso alcool coke tous les we depuis au moins 1 an là et ça commence à prendre 1 tournure gênante. ce n'est pas vraiment le fait de me droguer qui me dérange mais plutôt le fait de forcément y perdre de ma santé et également le fait de la spirale de conso que ça engendre. je tourne en rond quoi. j'en ai marre de faire du yo-yo en montée descente montée descente etc...

prise d'alcool le soir après le boulot je fini assez svt bourre style 1l de bière forte. parfois coke aussi en semaine.

je souhaiterais faire une pause mais ds mon cas ( peut être ) en tout cas pour l'alcool c'est le cas. ( j'ai arrêté pdt 6 mois et me suis pas mal renseigné sur le sujet ) c'est l'abstinence ou c'est rien d'autres... ça m'embête bcp car cette solution ne me plaît même si c'est sans doute la condition sine qua non pour arrêter

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

nous sommes le 16 nov et en ce lundi au taf j'ai encoché la tête 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 m'avoir lu et des éventuelles réactions a ce message.

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

ce fil de discussion devrait m'aider à tenir j'y viendrai 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 qq conneries mais on compense 1 peu normal. pas pris de c surtout ce we !! ça faisait vraiment longtemps !! je rattrape la semaine bcp plus sereinement et ça fais 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 !