© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Je n'arrive pas à m'empêché de consomer

Par Profil supprimé Postée le 13/07/2021 13:36

> Bonjour cela fait plus de 6 ans que j'ai commencé la drogue Au départ c'était la codéine ainsi que les classique bedo et MD Puis je suis passé par à peu près tous hero metha oxy J'en ai fais une overdose ya un ans bientôt Bref depuis tous vas bien je suis suivis et j'avais arrêter de consomer fin arrêter tous les jours j'en étais à peu près à deux trois jour de rechute repartie dans le mois et je ne sais expliquer cela j'ai bien conscience que ce que je prend est nefaste et peu me détruire si je ne me freine pas mais le plaisir que j'e ressens la dessous m'aide tellement à accepter ce que je suis et à supporter les petites difficultés de la vie ça fait 7 mois que mes médecins me disent que j'ai fais énormément de progrès que j'ai énormément évoluer d'un point du vue intellectuel et j'en suis fière mais le soucis est que je cache mes conso à mes médecins j'ai recommencer à consommer fin tous c'est accélérer je pense énormément à ça quasi tous les jours toutes les heures je me suis remis à rêver de ça et ça me torture je consome à peu près 1 à 2 fois toutes les semaines et j'en ai hyper honte je le cache mais ça se voit les lendemains de conso sont dure j'ai du mal à dormir quand j'e prend de la metha cela me stimule trop et je me gratte trop au point de ne pas en dormir du coup les lendemains je suis irritable j'ai les yeux rouges car je me les frotte trop et le nez qui pelle fin pleins de démangeaison partout bref juste je me sens juste trop mal du faite que j'ai juste envie de foncer dans la conso et pourtant je pense avoir régler toutes les choses qui me poussaient à la conso avant Mais j'ai que envie de ça j'ai pas l'impression que je vais m'en sortir J'ai envie de traitement pour me reposer j'ai envie d'en finir avec ses pensées je veux juste pouvoir enfin ne plus me restreindre dans ma vie à cause de l'envie d'être disponible à n'importe quelle moment pour avoir des opiacier Bref aidez moi je ne sais pas quoi faire je ne sais pas comment dire à mes médecins ce qui m'arrive et j'ai aps envie de décevoir mes proches comme je les ai déçu à cause de ça.

Mise en ligne le 15/07/2021

Bonjour,

Nous voyons bien les efforts que vous avez fournis au cours des derniers mois pour parvenir à diminuer votre consommation.

Dans un processus d'arrêt, il est tout à fait normal d'avoir aussi des périodes de doutes, de reconsommation et parfois de découragement. Ce n'est pas une route linéaire. Mais sachez que quoiqu'il arrive, les efforts que vous avez déjà fournis ne disparaîssent pas. Il n'y a pas de retour à zéro, vous avancez, de toute manière.

Vous dites vous sentir déçu de vous même. Il est normal dans ces cas là d'imaginer que d'autres puissent ressentir les même émotions. Nous imaginons donc bien qu'il soit difficile pour vous d'aborder le sujet de vos re-consommations avec l'équipe médicale qui vous entoure ainsi que vos proches.

Néanmoins, rappelez vous que ces professionnels sont là pour vous aider avant tout. Il y a peu de chances qu'ils portent un jugement sur vos difficultés. Ils pourraient d'ailleurs certainement vous proposer des ajustements dans votre prise en charge et éventuellement un traitement.

Si vous vous sentez le besoin de ne pas rester seul avec ça, peut-être pourriez vous dans un premier temps cibler une seule personne de votre entourage en qui vous avez particulièremet confiance et dont vous savez qu'elle se montrera bienveillante.

Si vous souhaitez en discuter plus longuement, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 02h ou par tchat internet de 08h à 00h.

Bon courage à vous,