

## ARRÊT CONSOMMATION

---

Par **Mari\_J** Posté le 28/01/2022 à 13h07

Bonjour à tous,

Je suis consommatrice de shit depuis quelque mois, suite à une vie de galère. J'ai 25 ans, et déjà bien des misères. Victime de viol à 13 ans, perte de mon enfant 8 ans plus tard, dépression, violences intra-familiale... Enfin, une vie de merde.

J'ai commencée à consommer du shit après que mon ex copain a été incarcéré. Il consommait lui. Étrange d'avoir consommé, ayant déjà vu ma sœur qui me frappait h24 en consommant, j'avais un sacré dégoût !

Je me suis retrouvée seule, harcelée par un propriétaire à cause de cette histoire (car il a été arrêté chez moi). Tout ça m'est revenu, d'un coup. La fameuse boîte de Pandore...

J'ai sombrer, je ne sortais plus, je restais juste chez moi à fumer. Au départ 1/2, c'est monté jusqu'à 10/j. J'ai baissé ma consommation à 2-3/j.

Depuis 2 jours, je n'ai pas fumer. J'ai jetée le reste de mon paquet de cigarette, tout.

Je ressens pas énormément de manque, juste une envie de fumer. Sans vouloir y aller non plus. J'ai été prise de grosses crises d'anxiété (déjà sujet auparavant), j'étais plus moi-même, juste une personne vide de tout.

Ça n'était plus possible pour moi. J'ai aussi été confrontée à la dépersonnalisation.

Ma question est: comment ne plus penser à fumer? Cette envie disparaîtra? Je n'ai pas de trouble du sommeil, des sueurs oui mais ça depuis bien longtemps.

Merci beaucoup.

### 4 RÉPONSES

---

**Pépité** - 28/01/2022 à 15h17

Bonjour Marie\_J,

Bienvenue sur ce forum.

Je vous trouve courageuse de livrer ici votre parcours fait de calvaires.

Je vous admire aussi parce que vous souhaitez avancer en cessant de fumer. Vous gardez l'espoir comme le raconte le mythe de Pandore.

L'envie de fumer s'estompera avec le temps.

Pour vous aider, trouver des alternatives. Que désireriez vous ? De quoi avez-vous envie ?

Faites vous aider avec un CSAPA, un médecin traitant, une association, appeler gratuitement un psychologue de l'UNAFAM. Rencontrer des bonnes personnes, il y en a. Avec ce que vous avez vécu, fiez-vous à votre cœur.

Pépité

---

**Mari\_J** - 28/01/2022 à 16h25

Bonjour Pépité,

Merci beaucoup.

C'est ça, même si c'est très difficile. J'ai du oublier des passages de ma vie tant il y en a eu. J'ai déjà diminuée et j'en suis fière. Même si l'arrêt est bien plus difficile que ce que je j'imaginai. En vérité, je ne m'attendais à rien j'ai fait ça sur un coup de tête... je ne mesurais pas les conséquences.

J'ai justement rendez-vous avec le CMP de ma ville lundi, j'espère qu'ils m'aideront dans ce processus bien long. J'ai besoin de reprendre à 0, recommencer ma vie.

Ce que je désire c'est être la femme que j'étais : souriante, qui n'avait peur de rien. Celle qui aidait volontiers autrui. Une femme épanouie.

Je ne remet pas ça sur ma consommation, car déjà avant cette partie de moi s'éteignait (après avoir été mise à la rue). Ça a dû jouer, mais j'étais déjà « mal ».

Je me doute que cela n'a pas dû s'arranger, bien au contraire. Mais j'y crois, je sais que j'y arriverai avec des efforts, un suivi. Il est vrai que ça n'est pas facile car j'habite toujours dans le logement où il y a eu le début des « soucis », et je recherche activement quelque chose. Je sais que tant que je suis ici ça n'ira pas mieux. J'ai déjà élaborée une première piste sur mon mal-être.

Merci de votre réponse Pépité, ça me fait énormément de bien.

---

**Pepite - 28/01/2022 à 18h32**

Bonsoir,

Vous partez de 0, c'est un début. La sidération que vous exprimez est normale lorsqu'on subit un choc.

Il est temps que vous fassiez le récit de tout ce que vous avez vécu. Pour cela, prenez un cahier, une feuille et écrivez votre histoire. Commencez par "je suis la fille de ..., j'ai grandi...,j'ai triomphé de...,

Il est indispensable d'extraire ce qui est gravé en vous, sans jugement, comme vous le ressentez. Acceptez ce qui vient comme images ou comme pensées, même les plus sombres. Libérez vos émotions.

Il est temps aussi que vous vous centriez sur vos valeurs, sur ce qui est important pour vous. J'insiste sur vos désirs, les plus profonds ? Pour les activer, marchez dans les bois, dans un parc et asseyez vous pour contempler la nature. Laissez votre téléphone éteint. Laissez vos pensées infuser.

Lorsque vous sentez des crises d'anxiété, trouver des musiques de méditation et allongez vous sur votre lit. Mettez une serviette sur vos yeux et un coussin sur votre ventre puis les mains dessus. Mettez vous dans la pénombre. Ecoutez une musique douce donc, laissez monter tout ce qui vient sans vous poser de questions.

Faites également des séances de respiration profondes avec une expiration plus longue que l'inspiration.

Au CMPP, demandez une prise en charge avec un psychiatre.

Enfin, il est temps que vous fassiez un pas après l'autre et que vous considériez avec joie chacune de vos victoires même celles qui vous paraissent insignifiantes. Vous avez réussi à ne pas fumer malgré cette envie, c'est une victoire. Accrochez-vous au résultat attendu et combattez vos propres pensées en les accueillant sans jugement.

Il m'arrive d'avoir des idées déconcertantes et bien je me dis : fous toi la paix Pépité, qu'est ce qui t'arrive ? En général je vais méditer et ensuite je me sens sereine.

Concernant votre relation avec votre propriétaire qui doit être en mode panique, prenez du recul. L'important étant que vous soyez au chaud.

Venez encore ici raconter ce que vous avez envie.

Bien à vous,

Pépité

---

**Olivier 54150 - 28/01/2022 à 18h54**

Bonjour.

Faut quelques mois pour ne plus trop y penser. Trois mois...  
Le temps de retrouver ses marques, d'autres marques, d'autres plaisirs.

Merci pour le témoignage et  
bravo de vouloir vous sortir de tout ça, ne lâche rien.

Courage.

Oliv

---