

Je me sens triste et seul

Par Profil supprimé Posté le 15/04/2022 à 20h17

Bonjour, j'ai actuellement 20ans, et je fume du cannabis (hash) depuis l'âge de 17ans, évidemment à cause des influences du lycée, au début ce n'était que 2/3taff sur le joint du collègue, pour jouer au grand, puis 1 joint entier, puis mon premier 2g, ensuite mes premières sessions solo, mon premier 10g, tous ça en m'enquillant de plus en plus de joint par jour, et ainsi de suite... J'ai donc réellement et de façon casi quotidien commencé à fumer l'année dernière. Au début, c'était sur 3/4joint par jour, puis j'en suis venu à me limiter à 1, voir 2 avant de dormir en semaine juste après le boulot, et le week-end, cela dépend de mes fréquentations. En sois 1 joint par jour ce n'est pas ce qui tue, mais le problème c'est la dépendance qui y est liée ; tu te lève c'est la première chose auquel tu pense, au travail tu n'a qu'une hâte : rentrer profiter de ton joint. Résultat, et s'en que tu ne t'en rende compte, tu rentre dans le cercle vicieux de la dépendance.

Il faut savoir que je suis quelqu'un de très solitaire, pas spécialement fermer à la discussion et insociable, au contraire, mais plutôt dans le sens ou j'ai beau avoir des « amis », je me sens pourtant très seul et incompris, j'ai donc depuis aussi longtemps que je puisse m'en souvenir : un double visage, l'un celui du sociable, confiant et sûr de sois, et l'autre, un simple dépressif, acceptant difficilement la dure réalité de vie, avec à l'occasion 2/3 démon et traumatisme de l'enfance. La consommation n'a pas arrangé les choses, je pleure très souvent seul, parfois sans raison, sa m'arrivais bien avant que je fume, mais depuis, sa arrive de plus en plus souvent, j'ai bien conscience que ce n'est pas un train de vie qualitatif mais le cannabis permet de me faire oublier.

Je précise que n'ai pas spécialement de hobby, ni passion, hormis écouter de la musique, j'ai en revanche des objectifs de vie car le métro/boulot/dodo est quelque chose que je ne souhaite pas. Maintenant comment faire pour me sentir mieux ? car ce mal-être permanent je ne peux plus le supporter... le seul moment ou je me sens bien, est lorsque je suis bien déchiré, juste avant d'aller me couché. Je n'ai jamais consulté, il y'a pourtant bien longtemps que je pense que j'aurais dû, mais j'aimerais éviter, par pudeurs. comment-faire pour me débarrasser de ce mal-être et de la drogue par la même occasion ?

1 réponse

Moderateur - 25/04/2022 à 13h40

Bonjour Riotaro,

La cannabis cela détend jusqu'à un certain point mais cela ne fait pas "oublier". Ce que vous recherchez c'est un relâchement parce que quand vous n'êtes pas "relâché" vous ne vous sentez pas en adéquation avec vous même.

Vous avez l'impression d'offrir un certain visage aux gens et d'être en réalité quelqu'un d'autre. C'est tout à fait compréhensible mais savez-vous que vous n'êtes pas le seul ? La vie sociale exige de mettre en œuvre

certaines capacités qui n'ont plus lieu d'être quand on est seul avec soi-même. Nous vivons tous plus ou moins cela. Moi je comprends, en vous lisant, que vous avez de belles capacités à être avec les autres (sociabilité et confiance en soi) mais que du côté personnel il y a des choses qui vous pèsent et que surtout vous vous sentez seul.

Je ne sais pas quel est votre "histoire" (vous parlez de démons et traumatismes ?) ni quel type de liens vous avez avec vos proches mais en fait vous avez bien l'air de souffrir de solitude plus que d'être un réel solitaire. N'avez-vous jamais rencontré "l'âme sœur" ? Avez-vous un meilleur ami ? Quelles sont vos relations avec vos parents et vos frères et sœurs si vous en avez ? J'ai vraiment l'impression que vous exprimez le besoin de n'être plus "seul". D'ailleurs j'ai une autre question : quand vous dites que l'on ne vous comprend pas, ouvrez-vous seulement la porte à certaines personnes pour leur permettre de vous comprendre ?

Riotaro vous exprimez une souffrance existentielle tout à fait légitime. Je pense que vous cherchez encore comment établir des liens intimes et que peut-être vos difficultés sont liées effectivement à comment vous avez appris à vous lier avec les autres donc à comment cela se passe ou s'est passé dans votre famille. Évidemment, en tant que professionnel j'ai tendance à penser que vous devriez prendre le risque d'être "entendu" en franchissant la porte d'un psy compétent ou même, en première intention, d'appeler notre ligne d'écoute.

Pour revenir au cannabis il semble être, chez vous, un embêtement relativement maîtrisé. Réfléchissez à quoi vous êtes réellement dépendant : au cannabis ou au relâchement qu'il vous offre pendant quelques minutes ? Je ne sens pas en vous un grand amoureux de cette drogue. Elle répond à un besoin et donc les questions sont : quel est ce besoin ? Comment le satisfaire autrement ?

Je vous souhaite de belles rencontres et de trouver les clés de votre équilibre intérieur. Ne vous étonnez pas trop de vous sentir "décalé" avec les autres. C'est peu ou prou le cas de tout le monde.

Cordialement,

le modérateur.