© Drogues Info Service - 16 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

L'angoisse de parler à mon entourage

Par Profil supprimé Posté le 26/04/2022 à 09h09

Bonjour, je ne pensais pas de nouveau poster ici mais si j'écrit c'est que j'ai besoin de conseils. Très bientôt ça fera 9 mois que je suis sous buprénorphine (orobupré) et quasiment 4 mois que j'ai pris ni tramadol ni codéine.

Mon problème est que je n'arrive pas à être totalement honnête avec mon entourage.
Vous allez peut être trouver que cela n'est pas grand chose mais ça me pèse beaucoup et ça fait que je ne vais pas si bien que ça.

Malheureusement l'état d'esprit dans lequel je me trouve font que mes envies de codéine et surtout de tramadol sont je trouve de plus en plus présentes (ça c'était quasiment calmées) et c'est bien ça mon problème.

6 réponses

Moderateur - 26/04/2022 à 09h26

Bonjour Ymae13,

Avez-vous un interlocuteur dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) pour parler de ces envies qui reviennent ? Cela serait bien car oui il faut que vous en parliez pour ne pas laisser fermenter ces envies en vous. Avec un professionnel de CSAPA vous pouvez le faire en toute confiance (c'est gratuit).

Avoir des retours d'envie c'est normal, même après plusieurs mois d'arrêt. C'est une épreuve mais dites-vous que cela va passer. C'est plus facile si vous pouvez en parler et si vous pouvez vous remémorer ce qui vous a motivé à changer. Avez-vous, à portée de main, une liste des bonnes raisons que vous avez eu de vouloir arrêter ? Cela serait bien de la faire si ce n'est pas le cas et de la relire régulièrement.

Pouvez-vous en dire un peu plus sur votre difficulté à être "honnête" avec votre entourage ? Pourquoi est-ce important pour vous de l'être ? Qu'est-ce qui fait d'après vous que vous n'y arrivez pas ? Avez-vous peur de leur réaction ? Que savent-ils au juste à l'heure actuelle ?

Même si nous encourageons évidemment à rester le plus proche possible de son entourage en disant ce qui se passe, nous savons aussi que dire toute la vérité est parfois une contrainte. On prend le risque de décevoir ses proches et on s'astreint à une "transparence" qu'eux-mêmes ne nous offrent pas toujours. Vous n'êtes peut-être pas obligée de tout dire mais il ne faut pas que cela vous pèse. Le problème est qu'actuellement justement

c'est un problème. Essayons de comprendre pourquoi.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/04/2022 à 10h00

Bonjour, alors oui je suis suivie dans un Csapa et ils m'aident déjà beaucoup donc oui, j'essayerai d'en parler lors de mon prochain rdv.
Merci car en me disant que c'est normal même après plusieurs mois sans, ça me rassure et j'espère que ça passera le plus rapidement possible car oui pour le moment je gère mais j'ai pas envie que ça devienne insupportable comme ça l'a déjà été et j'avoue ça me fait peur.

Pour la liste merci à vous pour ce conseil, j'essayerai de l'écrire après vous avoir répondu.
Sinon c'est juste que j'y arrive pas à tout leur dire et je pense que je n'ai pas peur de leur jugement mais par contre, j'ai peur de les perdre. Enfin surtout peur de le perdre, lui, mon compagnon, l'homme que j'aime et je ne me vois pas en parler à ma famille sans lui en parler à lui aussi et ça me fait mal.

Je pense que c'est important pour moi de l'être car j'ai eu une longue période par le passé ou je mentais comme je respirai. C'était vital pour moi et heureusement avec différents professionnels et avec l'aide de mes proches, j'ai fais un long travail dessus et depuis plusieurs années je ne suis plus comme ça.

Du coup, ils ne savent pas que j'ai rechuté il y a quelques mois et ils ne savent pas à quel point les envies sont présentes, à quel point je suis dépendante de la codéine et surtout du tramadol. Pour eux, la buprénorphine c'est plus pour calmer mes douleurs et je n'arrive pas à les détromper et ça me mets mal du coup.

Et oui c'est bien ça le problème je pense c'est qu'en temps normal ne pas tout leur dire ne devrait pas me peser autant et donc me mettre à mal mais malheurement je ne contrôle pas ça donc oui c'est sûr vous avez raison du coup c'est bien un problème. Mon problème et si il y a des conseils pour que je puisse y faire fasse je suis preneuse ?

En tout cas merci à vous pour vos questions car ça me permet d'y réfléchir et j'avoue que c'était pas evident d'y répondre mais je pense que c'est un mal pour un bien.

Moderateur - 27/04/2022 à 11h09

Merci pour votre réponse Ymae13,

C'est super de lire tous les progrès que vous avez fait et de savoir que vous avez un soutien des professionnels. Bravo pour tout ça.

Je crois que vous avez honte de votre rechute d'il y a quelques mois et que ce n'était de toute façon pas possible de le raconter à ce moment-là. Je vous suggère d'attendre d'avoir passé le cap de vos envies d'en reprendre actuelles et d'attendre un moment où vous vous sentirez plus solide pour en parler à votre famille et à votre compagnon.

Vous n'avez pas à raconter "seulement" que vous avez "rechuté" à un moment donné, vous avez aussi à raconter que quand c'est arrivé vous avez su vous reprendre en main avec l'aide de la buprénorphine. Vous n'êtes pas "Wonderwoman" mais vous êtes néanmoins forte et vous avez des ressources. Vous avez su vous en sortir et vous faire aider et ce n'est pas donné à tout le monde. C'est cette histoire-là qu'il faut raconter

Si j'analyse un peu les ressors de votre problème de leur "mentir" (ou du moins de ne pas rétablir toute la vérité), j'ai l'impression que vous avez peur d'être encore la personne que vous étiez (celle qui mentait tout le temps). Mais vous le dites vous-même vous avez fait d'énormes progrès par rapport à cela. Je crois que le simple fait que vous vous fassiez des nœuds au cerveau prouve que vous avez changé. La personne que vous étiez avant n'aurait pas eu les mêmes états d'âme.
Pour le dire autrement vous vous faites une image idéale de la personne que vous devriez être aujourd'hui. Une personne qui ne ment plus jamais, surtout pas à ses proches. Je ne sais pas si c'est vraiment possible de ne jamais mentir. Ce n'est pas une question d'être usager d'opiacés ou non. Comme je l'ai dit dans le message précédent la transparence a un coût et n'est pas non plus totalement confortable. Le mensonge, lorsqu'il n'est pas "pathologique" ou qu'il ne cherche pas à manipuler l'autre, peut être aussi "utile". En l'occurrence ce "mensonge-ci" ne vous protège-t-il pas aussi un peu dans un moment où vous vous sentez vulnérable ? Et puis vos proches sont-ils tyranniques au point d'exiger de vous de dire toute la vérité, rien que la vérité ? J'ai l'impression que non. Ils ont choisi de croire pour l'instant que vous preniez de la buprénorphine à cause de vos douleurs. Certes vous ne les détrompez pas mais je n'ai pas l'impression que vous insistiez pour le leur faire croire. Ils se renseigneraient un petit peu (ce n'est pas difficile) ils trouveraient facilement à quoi sert ce traitement principalement. Il est possible qu'ils aient choisis eux aussi, plus ou moins consciemment, de vous accompagner dans votre mensonge en ne se posant pas trop de questions. Certainement parce que c'est plus confortable, probablement par amour.

Cordialement,

le modérateur.

Pepite - 27/04/2022 à 15h31

Bonjour Ymae13,

Quel plaisir de lire ce Modérateur ou cette Modératrice. Merci à eux pour ces mots si justes.

Ymae13, votre post donne de l'espoir. En tout cas je le reçois comme tel puisque mon fils ment toujours. Certes à chaque fois que je le retrouve je fais un reset (j'essaie) pour avancer mais il est loin de vos prise de conscience. On stagne pour le moment. Mais revenons à vous.

Je me permets d'intervenir parce que vous, vous vous engagez dans un processus de soins.
La différence est là. Ce qui montre votre intention et votre implication.

Vous n'êtes plus dans les paroles, vous êtes dans les faits. Votre état d'esprit change et actuellement vous avez besoin de soutien, de légèreté et de donner un nouveau sens à votre relation de couple.

Partagez sa vulnérabilité, ses doutes, ses peurs avec une personne en confiance ou que l'on aime est le Graal des relations humaines.

Alors foncez Ymae13, soyez sincère, vrai, quitte à dire à votre amoureux ce que vous avez sur le coeur, les larmes aux yeux. Exprimez votre honte qui est normale.

Croyez que l'on a tous notre propre détracteur intime qui nous auto juge. Développons au contraire l'empathie pour nous et pour les autres.

Je vous envoie toutes les énergies positives pour votre résilience.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 27/04/2022 à 23h20

Salut

Profil supprimé - 02/05/2022 à 15h38

Bonjour Soumare et merci pour ce petit "Salut" ... du coup qu'en est il ?

Bonjour Pépite et merci beaucoup pour vos mots.
Je suis désolée pour votre fils et j'espère pour lui ainsi que pour vous que le plus tôt possible il se rendra compte que mentir toujours est un véritable poison. Courage.
Je suis touchée par ces mots, comme quoi mon post donne de l'espoir.
Merci aussi pour ces énergies positives et pour ce qui est de parler à ma famille et surtout à l'homme que j'aime, je vous assure que je finirai par tout dire, lorsque je me sentirai plutôt prête.
Malheureusement ou heureusement (je ne sais pas trop) c'est sûr et certain que ce moment fera encore une fois couler mes larmes vu à quel point je suis sensible.

Bonjour Modérateur et merci beaucoup à vous aussi pour votre réponse. Votre "bravo" me touche.
Comme je le disais plus haut, je parlerai de tout ça seulement lorsque je serais presque prête car j'en suis certaine, je ne le serais jamais totalement donc je pense suivre votre conseil comme cela ceci me donne un but, un objectif qui me motive d'autant plus à continuer de me battre contre mes envies et surout de gagner contre elles.
Merci pour cet éguillage par rapport au fait de comment raconter ma rechute car ça me permet aussi de la voir autrement.
En tout cas je pense que vous avez cerné mieux que moi cette angoisse qui me ronge de recommencer un jour de nouveau à mentir comme je respire.
Heureusement, oui le mensonge Etait pour moi pathologique mais ce qui est certain c'est qu'il n'est pas addictif et effectivement là dessus je m'en suis sortie.
Merci de me l'avoir fait totalement remarqué car effectivement je n'insiste pas du tout bien au contraire.