

## A l'aide !!!

Par Meg354 Posté le 16/06/2022 à 15h32

Bonjour à tous,

Je ne sais par où commencer tellement ma vie a changé en 4 ans... entouré de beaucoup de consommateurs, j'étais une anti cocaïne avérée! Que personne n'en ramène sous mon toit sinon je le dégageais. Je trouvais ça tellement sale et crasseux ! Bref j'avais de grands discours...

Je me mets en couple avec un homme qui, je savais, consommait en soirée, mais hélas, après 1 mois et demi de relation il tombe en prison pour vente. Pourtant je m'accroche à notre relation, je le soutiens, et je suis, après 4 mois de détention, présente à sa sortie. Notre première année de couple est magique, on se tire vers le haut mutuellement jusqu'à ce nouvel an où tout a basculé. Nous le fêtons en amoureux à la maison, et là il me sort ce fameux pochon. Je suis d'abord en colère. Il me dit d'essayer afin de me rendre compte que ce n'est pas si grave que ce que je pense. Après 4 refus, je me dis bon allez ça me tuera pas. Cette soirée s'est terminée à 8h le matin, un peu angoissé car je ne trouvais pas le sommeil, par chance il me restait des somnifères à traîner par là.

Le week-end d'après, petite soirée chez l'un de mes frères, qui je le sais, consomme aussi à l'occasion. Et voilà que je me mets à en réclamer, sinon la soirée est pas terrible, je m'ennuie. L'engrenage est lancé... quasi tous les week-ends, puis de temps en temps en semaine, puis toutes les semaines. Je commence à en acheter. Le lendemain je supplie mon conjoint d'arrêter d'en ramener à la maison. J'avale en contrepartie de plus en plus de Xanax pour palier à la descente difficile. A ce jour, je consomme presque quotidiennement, pour dormir mon corps réclame de plus en plus de Xanax (3 à 0,50mg) sinon je ne dors pas. Les boîtes me font à peine 10 jours au lieu de 30. Et j'ai découvert depuis peu que le tramadol pouvait remplacer dans les cas où je n'ai plus de Xanax, de pire en pire. Je consomme dès le matin, je mange très peu du coup. J'en arrive à des états où je ne suis pas loin du malaise mais je n'arrive pas à m'arrêter tant qu'il en reste. Couper les relations ? Donc je devrais me séparer de mon homme, me désassocier de mon frère, car nous travaillons ensemble. J'ai très souvent des idées noires, je ne sais plus quoi faire. Après 2 jours de repos, c'est reparti parce que je me sens mieux. C'est affreux, si j'avais su je n'y aurais jamais touché. Mon couple est très souvent en crise, on sait que c'est voué à l'échec et pourtant, malgré nos bonnes résolutions du dimanche, on recommence à chaque fois. J'ai tenté de contacter le centre de ma ville qui n'est pas dispo pour le moment. Est-ce que je régenterais d'appeler ? Je ne sais même pas. Je n'en parle pas à mon médecin par peur que l'on me retire mes enfants, qui ne manquent de rien. La coc prend toute la place et tout mon temps. Je n'ai plus envie de rien à côté... je suis au plus mal. Je demande à mes proches de m'aider mais ils ne s'aident déjà pas eux-mêmes.... ???????

## 6 réponses

---

Bonjour Meg354,

Nous sommes bien désolés que vous n'ayez pas encore eu d'aide.

J'espère que écrire vous aura fait du bien et vous aura permis de poser un peu ce qui se passe pour vous.

Je retiens 2 choses : vous ne voulez plus vraiment de la cocaïne dans votre vie et vous avez des relations qui présentent une certaine toxicité pour vous dans ce contexte.

Je vous conseillerais de prendre du recul, des "vacances" loin de ce tumulte qui vous fait consommer. Vous ne savez pas encore, comme la plupart des consommateurs réguliers de cocaïne, vous empêcher d'en prendre quand il y en a. Mais il est possible d'être aidée, vous le savez, pour ce problème. On ne vous demandera pas d'arrêter brutalement si tel n'est pas votre désir où si vous ne vous en sentez pas capable pour le moment. Par contre on vous aidera à approfondir le bilan de la situation, à trouver vos alliés, vos ressources pour moins consommer ou ne plus consommer. Si vous arrêtez on pourra vous aider à avoir un sevrage moins difficile.

Quand je dis "on" je pense notamment aux professionnels des CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les consultations y sont gratuites et vous pourrez bénéficier d'un accompagnement au long cours pour vous sortir de là.

Mais pour l'instant oui vous êtes accro à la cocaïne, vous prenez aussi des médicaments qui rendent dépendants pour palier aux états dans lesquels vous met cette prise de drogue. Alors oui vous êtes sur un pente défavorable pour vous et nous vous souhaitons de trouver les ressources pour réagir. Les CSAPA c'est un premier pas.

Et ne vous inquiétez pas : les consultations sont confidentielles, voire anonymes si nécessaire (vous pouvez donner un pseudo). Vous ne serez absolument pas inquiétée vis-à-vis de vos enfants.

Courage, revenez j'espère ici pour en parler. C'est un bon début.

Cordialement,

le modérateur.

Meg354 - 10/08/2022 à 13h58

Bonjour,

J'étais effectivement en chute libre, et sur la pente défavorable et ai fini par faire une TS. Ce qui a eu pour bénéfice de calmer tout mon entourage au sujet des consommation.

J'ai été forcément transféré en psychiatrie, je sors définitivement demain. Et je rencontre enfin quelqu'un du CSAPAC ce vendredi avant de partir en vacances.

A plusieurs nous allons y arriver plus facilement.

Cela fait 10 jours que je n'ai rien consommé en cocaïne et j'en suis très fière puisque cela ne m'étais pas arrivé depuis des années!

Merci de votre réponse quand bien même elle fut tardive.

Bien à vous !

Moderateur - 10/08/2022 à 14h54

Merci pour votre réponse !

Ce sont de bonnes nouvelles. Bravo pour vos premiers 10 jours d'arrêt. Allez-y "un jour à la fois" mais tenez bon.

Vous pouvez être fière de vous en effet !

Avec le CSAPA vous ne serez plus seule. J'espère que cela va bien se passer avec eux.

En cas de difficulté ou de question, n'hésitez pas à appeler l'un de nos écoutants par téléphone (0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit) ou par chat.

Cordialement,

le modérateur.

Deter13 - 12/08/2022 à 02h08

Bonjour qui et du sud besoin de parler de mon addiction avec des gens de chez moi merci

Meg354 - 12/08/2022 à 09h49

Bonjour,

Je suis de Bretagne pour ma part mais on peut en parler sans problème tout de même

CagouNc - 17/08/2022 à 00h22

Bonjour... je me permets de laisser une trace de mon passage. Ton cas me fait penser au miens en quelque sorte même si ce n'est pas le même produit. Moi c'est le cannabis au quotidien. Mais les drogues peuvent aussi être le pb le week end, mais heureusement ne plus sortir ça j'y arrive pour justement éviter alcool drogue tte la nuit. C'est justement tt le pb, le cannabis est devenue ma seule raison de vivre... je peux me contenter de lui et rester chez moi seule ou avec mon conjoint. Sans sortir, rester seule et fumer. J'ai tjr travaillé, eu tt mes diplômes. Mais depuis plus de 10 ans que je me suis rendu compte de cet état, et je culpabilise de pas réussir. J'ai 90% de mon esprit qui rejette le joint, qui est triste et qui voudrait arrêter, arrêter de penser qu'à ça, à mon joint du soir, arrêter de me conforter qu'à l'idée que le soir tt ira mieux car je fumerais. C'est une compulsion, tant qu'il y en a je n'arrive pas à m'arrêter. Et presque ts les jours je me dit aujourd'hui c'est fini, et bim le soir tte mes résolutions s'envole en éclat, la pulsion a été plus forte, la peur de manqué a été plus forte, la peur de pas assez profité... et bizarrement à ce moment là je dédramatise la situation, je relativise et je craque, me disant que c pas bien méchant. c'est une drôle de sensation, 2 polarités qui se font face, avoir envie et avoir plus envie... je voudrais te dire que même si on consomme pas la même chose, le processus est sûrement le même... on nous dira qu'il faut chercher la cause de l'addiction, le pourquoi on fait ça...mais c'est difficile car ts les jours la vie continue et on ne sait plus trop pk on fait ça, c'est habituel, ancré dans notre routine bref je n'ai pas vraiment d'aide à te donner à part te lire, partager mon état qui semble être similaire... cette difficulté sourde et sournoise, invisible aux yeux des autres... la force est en nous je crois..la clé aussi, car chaque clé est unique, chaque pb chaque personne aussi donc les thérapies tte tracée, à part être un mouton, trouvera un blocage à un moment... je te souhaite du courage et de la détermination ... si tu as le temps de continuer à partager ton expérience, et peut être d'autres personnes qui lisent... on est les seuls à comprendre que juste ça ça peut aider à savoir qu'on est bcp plus qu'on ne le pense à vivre ce genre de "troubles" personnels. Merci

