

Vos questions / nos réponses

## J'ai décidé de stopper : J'angoisse

Par [Profil supprimé](#) Postée le 22/09/2022 15:51

Je suis accro je le sais je veux arrêter !!! J'angoisse !!! J'entends, je lis que c'est dur, long je me dis impossible je n'y arriverai pas! Pourtant je suis arrivé au bout du bout de mes mensonges auprès de mon épouse, de mes amis, ma famille j'ai pas le choix je saccage ma santé mes finances! Et là je me dis pourquoi ? J'ai jugé, mon meilleur pote car plus jeune il était accro à ça ! Ça c'est la cocaïne cette conasse je l'ai aimé, adoré j'étais sur que je la contrôlais. J'ai bientôt 50 ans j'ai une belle vie, de beaux enfants et bientôt grand père, mais quelle déchéance... J'en consommais vraiment de temps en temps plus jeune jamais plus d'un trait ou deux épisodiquement 1/2 tout les 2 ans j'ai jamais ressenti de manque, d'envie et me disait pfff comment font-ils pour tomber accro ? Moi mais mon gars je gère!! Mais depuis 1 an c'est l'escalade, au début on tapait mon épouse et moi le week-end qu'est-ce qu'on s'éclatait puis au fil du temps c'est devenu tout les jours, on se mentait, on se cachait pour se faire un trait, la suspicion c'est installé bref du grand n'importe quoi. Après une grosse embrouille on faillit divorcer on a décidé d'arrêter. Mais c'est sans compter que l'autre nous attendait au coin de la rue. Nouveau dealer, bonne came, moins chère livraison et c'est le retour à l'enfer. Depuis 2 jours on a décidé d'enterrer définitivement tout ça. Je viens de « tracer » la dernière, c'est con faut pas gâcher, et j'ai jeter tout ce qui nous rattachait à elle. Ce soir comme tout les soirs je vais me jeter un anxio je vais m'endormir mais demain matin qu'est-ce qui va se passer ? Et après demain ? Et dans 3 jours ? Alors oui j'angoisse ... je suis un cocainomane, un drogué, un junky.

---

**Mise en ligne le 26/09/2022**

Bonjour,

Nous avons répondu hier à votre message précédent qui portait sur cette même volonté de vous libérer de cette consommation que vous décrivez comme néfaste à votre vie.

Nous ne pouvons que vous encourager dans cette démarche d'arrêt en vous focalisant sur le sens que vous donnez à cet arrêt : la santé, les enfants, la famille, le couple, bientôt un petit-fils ou une petite-fille, les finances, .... Autant d'éléments qu'il convient de se rappeler d'une façon ou d'une autre lorsque la pensée de cocaïne devient envahissante. A vous de trouver le meilleur moyen de vous le rappeler entre écriture, post-it dans un lieu choisi, un objet qui symbolise la liberté, puisque c'est bien de liberté de ne plus consommer dont on parle ; réfléchir à ce que vous pourriez faire qui va vous procurer un moment de bien-être dans les moments de craving, cett impulsion irrésistible de consommer à nouveau.

Parmi les différentes options, il est également possible de contacter le service, si cela peut vous aider. Parfois, en parler, valoriser les points positifs, être soutenu et encouragé peut permettre de passer à autre chose. Il est important de savoir que le temps de craving est de quelques minutes.

Vous dites avoir lu beaucoup de témoignages disant la difficulté et le temps long pour parvenir à se libérer de la consommation, aussi nous souhaitons vous apporter quelques informations générales qui pourront peut-être vous aider à vous projeter et garder le contrôle sur cette envie irrépressible de consommer en vous disant que c'est un moment charnière de votre vie. Bien sûr, chaque usager réagit de façon différente, avec des temps plus ou moins longs, des effets plus ou moins envahissants.

Le syndrome de sevrage peut apparaître 2 à 4 jours après l'arrêt de la consommation et peut durer de 1 à 10 semaines. Il se caractérise par une inversion de l'humeur : une phase de dépression profonde succède très rapidement aux effets euphorisants intenses ; fatigue et une humeur dépressive ; insomnie ou impossibilité à trouver le sommeil ; agitation physique ; anxiété et parfois des attaques de panique sont autant d'effets qu'il peut être important d'identifier séparément afin de leur trouver une réponse adaptée.

Ainsi que nous vous le disions dans notre précédente réponse, il vous est possible de vous rapprocher d'une consultation d'aide et de soutien auprès d'un professionnel de santé spécialisé sur la question des addictions.

Ne plus vous considérer comme un "drogué", un "junky" vous sera d'une aide précieuse, vous faire confiance et regarder les belles choses qui sont devant vous vous aidera probablement davantage.

Bien cordialement

---