© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sos, je me sens tellement mal

Par Ymae13 Posté le 09/12/2022 à 12h36

Bonjour, là c'est un sos que j'envoie parce que je me sens vide et aussi je m'en veux beaucoup.

Je suis aussi très en colère contre moi-même mais surtout aussi contre cette épée de damoclès que j'ai sur ma tête depuis plusieurs mois...! A cause d'elle et surtout à cause de moi - car quelle idée d'avoir à portée de main de la codéine ! - j'en suis à tout juste à un peu plus de 24h sans consommer alors que j'avais tenu 11 mois tout pile ! Je me degoûte vraiment là je n'en peux plus car en une nuit j'ai tout foutu en l'air ! Pourquoi j'ai fais ça vraiment ?!

Juste heureusement qu'après ça hier matin j'ai très rapidement appelé le Csapa afin d'avouer tout ça et aussi pour ne pas faire pire car il me restait encore de la codéine et c'est dingue comment encore une fois ça a été difficile de la leur donner ! Et ça aussi ça me fait mal car ça aurait dû être une libération !

Le pire c'est qu'après cette consommation en deux prises - c'est ça le pire aussi - de la nuit dernière j'ai dû hier matin décaler mon traitement de substitution de quelques heures et ça ne m'a pas empêché de me retrouver un peu en manque - nausées, très angoissée, très froid et en même temps plutôt chaud ect'.... - juste le temps d'avoir le feu vert de mon addictologue afin de ne pas précipiter une crise de manque bien pire que celle ci..

Puis heureusement hier dès que j'ai pu prendre mon orobupré terminé tout ça ouf j'étais soulagée car j'avais vraiment peur de prendre mon traitement trop tôt et que ça soit pire. Juste pas top ce matin grosse diarrhée alors qu'en temps normal je suis constipée mais j'imagine que c'est normal..

Là, je ferme les yeux à l'instant et tout ce que je vois c'est tout ce gâchis ! 11 mois que je me battais, que je résistais - 1 an et un peu plus de 4 mois que je suis sous substitution - et bim me voilà redescendue à 24h ! Je me sens tellement horrible.... même si malgré tout ça les professionnels que j'ai eu au téléphone me rassure sur le faite que c'est juste encore une fois un dérapage oui mais oui mais jusqu'à quand quand est-ce que ça s'arrêtera ? J'ai l'impression jamais.

5 réponses

---

hedenne88 - 11/12/2022 à 21h47

Bonjour, le combat contre les addictions et un long chemin semait d'embuche, tout le monde peu chutait, mais après voila, tu prends conscience que t'a fait un petit écart, nous ne sommes que des êtres humains, continu à te battre, moi, je suis clean depuis 17 ans courage continu

Ymae13 - 16/12/2022 à 00h13

Bonsoir Hedenne88 et désolée de te dire merci 5 jours après.

Après, je voulais aussi te dire bravo pour tes 17 ans ! Whaou ça fait et même si me projeter aussi loin me paralyse limite j'espère en arriver là dans plusieurs années. Encore merci car ça montre que c'est possible.

Puis après oui, j'essaye de continuer mon combat de tous les jours avec en ce moment plutôt quelques heures à la fois car sinon c'est l'angoisse encore une fois et comme en ce moment j'en peux plus ça reste difficile même si je commence à respirer un petit peu mieux quand même.

Profil supprimé - 16/12/2022 à 10h12

Ymae13,
Ne soit pas si dur avec toi même, je sais je le fais moi aussi un lendemain de rechute mais en réalité la culpabilité est très mauvaise conseillère !
Voyons le verre à moitié plein : 11 mois d'abstinence dans la vraie vie pour moi c'est beau. Perso sans être "enfermé" dans un CSAPA hébergé la dernière fois que j'ai tenu si longtemps c'étais il y a 18 ans.
De mon côté par exemple j'ai momentanément abandonné l'abstinence complète : j'ai banni le pire : la cocaïne, et moi qui fumait du cannabis tous les soirs j'arrive depuis 2 mois et lorsque la pression est trop forte à ne fumer qu'un, deux ou trois soir tous les 15 jours. et j'ai arrêté de prendre de l'Atarax quand je ne fume pas. Le sommeil n'est pas toujours facile mais perso les médicaments était une drogue de plus (attention ce n'est que mon avis qui concerne seulement mon cas)
Pour revenir à toi ce qui est pris est pris (11 mois), alors ne t'accable pas à ce point et tente de repartir de l'avant.
Pour info je suis inséré professionnellement, socialement, j'ai une femme et un magnifique fils mais tu vois que côté addicto tous n'est pas rose si cela peut te faire relativiser.
Force à toi !

Ymae13 - 19/12/2022 à 16h09

Bonsoir Fox34,

Un grand merci à toi pour tout ces mots, je me sens moins seule à réagir comme ça et courage aussi vraiment puis bravo pour tout ce que tu as déjà mis en place car c'est déjà énorme ! Puis en te lisant je pense que tu as raison sur le faite qu'on fait ce qu'on peut, toi comme moi.

Heureusement, mon niveau de culpabilité baisse,ce qui il est vrai me fait aller de mieux en mieux - doucement mais sûrement - je le vois bien car mes larmes coulent de moins en moins et tranquillement je retrouve le sourire et ça même quand je suis seule.

Après, après 1 semaine et 4 jours sans codéine ni tramadol, ce qui reste difficile c'est la tentation et ça je t'avoue que ça me met fort en colère contre moi-même ! Et même que parfois tellement c'est puissant que j'ai envie/besoin - je ne sais pas trop - de tout casser !

Enfin bref, bravo de réussir à gérer pour ne pas fumer plus ainsi que pour l'atarax.

En tout cas, en plus du courage que je t'envoie, je te souhaite beaucoup de bonheur avec ta femme et ton petit loulou, prenez soin de vous tous les trois.

Ymae13 - 20/12/2022 à 07h17

De nouveau bonjour à toi Fox34,

Je t'écris de nouveau car je me suis rendue compte que j'ai oublié le "pire" enfin le meilleur car bravo d'avoir réussi à prendre la décision de rayer de ta vie la cocaïne, bravo de t'y tenir vraiment tu peux être fier de toi.

Merci encore et même si parfois et même souvent en ce moment j'ai l'impression que la force me manque, je t'en envoie.