© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Fin du cercle vicieux

Par Salem1507 Posté le 15/03/2023 à 19h50

Bonjour à tous,

Depuis l'âge de 16 ans j'ai découvert le cannabis qui m'a enfin permis de me sentir appartenir à quelque chose, ayant depuis toujours été rejetée par les autres sans trop savoir pourquoi.

Au début, c'était génial, euphorisant, mais au bout d'une année de consommation, je me rend compte que l'addiction a is le dessus.

À 18 ans, je découvre les drogues dures, puis je tombe ensuite dans ce que l'on appelle le "bang", avec entre 10 et 15 consommations par jour pendant 1 an et demi.

C'est à mes 19 ans que je décide de me faire aidée. Je commence alors un suivi addictologique avec un suivi psychiatrique mensuel.

Les années passent, je me bat sans me battre. J'enchaîne les soirées techno avec les drogues qui vont de paire (extasy, cocaïne, MDMA, et j'en passe).

J'ai 22 ans quand je tombe dans la cocaïne de maniere régulière suite à une rupture. Je suis tombée bien bas, j'ai le souvenir d'avoir consommé toutes les drogues en l'espace d'un mois (à l'exception du crack et de l'héroïne, mes 2 limites à pas franchir).

À 23 ans, je perds mon permis pour cannabis et cocaïne. Ce fut LA révélation pour tout arrêter, je peux presque remercier les gendarmes. Je fais donc un sevrage net, seule, de ces 2 produits pour récupérer mon permis.

Passés mes tests, ma consommation de cocaïne se limitait à une fois par mois, je pensais contrôler, mais je n'ai jamais réellement arrêté.

Je suis ce qu'on appelle polytoxicomane, je remplace un produit par un autre, étant avant tout accro à la defonce.

C'est pourquoi après avoir arrêté quotidiennement le cannabis et la cocaïne, je tombe dans l'alcool. Un produit légal, que je pensais moins nocif. La descente aux enfers à commencé.

À 24 ans, je fais ma première cure pour l'alcool, un échec.
À 25 ans, les doses étaient démentielle (5L de rouge par jour). Je fais donc une deuxième cure, pendant laquelle je suis diagnostiquée bipolaire.

Suite à cette cure, je tombe enceinte. Mon psychiatre me dit qu'il n'y a pas meilleure post cure. Je ne

consomme pas pendant cette grossesse, étant shootée aux hormones.

Je suis seule pour élever ce bébé, et quelques mois plus tard, je retombe dans l'alcool, de manière modérée, puis en essayant d'arrêter, je retombe dans la coke, puis tout ce qui me passe sous le nez.

Je ne sais plus quoi faire. Je vais rentrer dans deux jours à ma 3e cure pour polytoxicomanie, qui durera cette fois plus longtemps que pour l'alcool.

Je dois réapprendre à aimer la vie sans substances, apprendre à dire non, pour mon fils, pour mon entourage, mais aussi pour moi.

Je ne tiens pas plus de quelques jours sans substances, la souffrance est telle que mon corps se refroidit, comme un cadavre, les obsessions sont incessantes.

Un cercle vicieux que je veux briser. Il est temps, je suis à 2 doigts de tout perdre. J'ai une motivation extrême mais une force autour de moi m'empêche d'avancer pour se nourrir de mon mal être.

Cette cure devra être la dernière, avec pour objectif une absinance à vie. Et, ah oui, je vais en profiter pour arrêter la cigarette. Quitte à souffrir, autant que ce ne soit qu'une fois.

Souhaitez moi bonne chance.

2 réponses

Pierre1 - 16/03/2023 à 13h08

Bonjour
Tu a pris sans doute la meilleure décision de ta vie , tu et sûr la bonne voie , quand tu sera en poste cure imagine ton futur, commence à réfléchir de changer de relation enfin celle qui te rappellerai la drogue , change d’environnement, tout en fait , trouve des projets, avec un enfant ce doit être facile. Tu et responsable de toi mais de ton enfant aussi.
Bonne chance je suis sûr que tu y arriveras car au final la plus grande décision ces de vouloir arrêter

Jaelle81 - 16/03/2023 à 16h18

Bonjour,
Je vous souhaite de trouver votre équilibre. De trouver de nouvelles stratégies pour gérer vos émotions. De réussir à digérer vos trauma également (allez voir du coté de l'EMDR, c'est un psychothérapie qui marche vraiment bien).
Et d'être bienveillante avec vous même. (si vous n'arrivez pas à atteindre votre objectif un jour, vous y arriverez peut être mieux demain. Petit à petit vous avancez, et c'est ça qui compte. De plus un échec n'existe pas, si on en tire des conclusions afin de faire autrement la prochaine fois. L'échec se transforme en expérience. C'est ça qui compte!)
Je vous souhaite du courage et de vous accrochez à vos projets de vie pour qu'il vous porte.