

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# DÉBUT ACCIDENTEL EN COKE DEPUIS 6 SEMAINE , JE TOURNE ENTRE 3 ET 5 G TOUT LES DEUX JOURS

Par **Thedarknight** Posté le 26/07/2023 à 23h20

Bonjour à tous ,

Je suis parisien et je n avais jamais goûté à la cocaïne auparavant,

Je découvre mon premier rail il y a 6 semaines, et traversant une période positive mais stressant , après la perte de ma mère il y 18 mois, je me suis laissé aller à m offrir cette expérience....

Cette poudre à libérer ma créativité, supprimer mon stress et fait de moi l homme le plus rassurant et confiant sur terre ... sachant que naturellement je suis déjà fort de caractère , carriériste et ambitieux...

J ai essayé de garder de souvenir en moi sans lui donner d'importance mais trois jours après je me commandais 5 g , que k ai consommé en moins de 72h ....

Mes amis non seulement je suis tombé sur un produit de qualité mais je me suis surpris à expérimenter les effets en fonctions de mon planning, du genre avant un call relou , une corvée, un Meeting, une séance de sport ...

Et cette merde désormais ne me quitte plus ...

J ai plusieurs problèmes :

- j en consomme seul , 6 a 8 lignes dans la journée puis je peux aller sur 3 g sur la nuit et me reposer quelques heures , c est fou le matin en me nettoyant le nez je me jure de ralentir, mais je j y retourne 12 a 24h plutard.

- je suis un homme qui a énormément travaillé, je peux consommer 5 g jours sans me préoccuper de mon compte .

- l idée de couper ne concerne que MOI ! Car je ne peux pas me donner une chance en coupant avec les consommateurs car de base je ne fréquente pas le monde de la nuit ni les consommateurs...

-j ai commencé sur une consommation lourde, intimement et d âpres un médecin il est déjà peu probable que je puisse arrête d un coup .

- les descentes sont gérable avec des efforts maisons intérieurement je sens les émotions en pagaille et énormément de vulnérabilité... alors j envoi 2 rails et je me voila rechargé...

- en plus je n ai aucune connaissance de mes limites , je suis très sportif et massif mais je sais que je merde dès fois, comme maintenant en m envoyant 5 lignes d'affiliés ...

Aujourd'hui je pars sur une 3 eme nuit blanche et je vais essayé de ne pas prendre plus de 4 g , 2 g Déjà consommé cette journée...

Je ne profite même pas d âpres une psy du produit, je fais ça seul , j écoute un peu de musique , je regarde de tout , débat ou alors des témoignages d autre consommateurs ...

Le C me rend bavards, jusqu'à minuit je discute virtuellement puis je suis seul devant mon écran. Pris au piège par un sentiment virtuel qui me bouffe de l intérieur...

Je vais essaier ce soir un antidépresseur pour dormir...

Par avance merci pour vos messages et vos conseils .

## 18 RÉPONSES

**Lemouvement** - 02/08/2023 à 14h57

Hello Thedarknight

Merci pour ce partage.

J espérais que tu aies reçu des reponses d autres consommateur/trices.

Où en es-tu depuis ton post?

Moi je ne suis "que" compagne d un addict à la cocaïne.

Au début cela parait tout nouveau tout beau, comme tu le décris avec les effets positifs.

Tu sembles te rendre compte de ta surconsommation.

Tu peux trouver en toi la force de ralentir, voire de stopper. Tout ce que je peux te dire c est que 7 semaines c est un bon moment pour mettre toute ta force dans l arrêt, souviens-toi que ta vie était bien aussi sans ça. Tu étais libre. Pour l instant tu as de l argent , mais souhaites-tu que tout y passe? Car c est ce qui fini par arriver. As-tu travaillé pr tout mettre dans "rien", puisqu à la fin rien de tes soirées ne reste, mm pas le plaisir a priori. Ne prends pas cela pr du jugement, c est un retour d expérience car je connais la situation.

Idem mon compagnon fait cela en solo et passe des heures derrière son smartphone. Après au moins 20 ans de conso (10 ans de couple ensemble) il se rend compte que ça ne sert à rien. Il a mis plein de lapins à pas mal de vrais moments entre amis, entre nous 2, etc, n a plus d argent. C est que du vent la cocaïne, de l illusion, et beaucoup d temps qui y passe.

Toi tu peux gagner du temps plutôt que d attendre une décennie, car déjà tu te poses des questions sur ta consommation.

Fais une pause, tu peux reprendre le contrôle.

Trouve-toi des garde-fous.

Affiche des limites quand tu vas acheter, évite de prendre plusieurs grammes d un coup.

Estimes-tu être encore en deuil suite au décès de ta maman?

Ceci peut jouer dans ta consommation, ta consommation peut masquer ou essayer de combler ta tristesse, le manque de motivation ou autre.

Pense à toi, tu es sportif, tu connais le bien-être du corps (je présume). N oublie pas qui tu es et d où tu viens.

Fais en sorte que ce soit un passage (une mauvaise passe), mais pas une habitude qui s'inscrit dans ton quotidien.

Accroche-toi à tout ce que tu peux

Qu'est-ce qui selon toi te plaît le plus dans ce produit?

C'est mieux qu'il n'y ait pas d'entourage qui en prend, cela signifie moins de facteurs de risque.

Hésite pas à reposter sur ce fil, à tout moment.

Tu n'es pas tout seul.

---

### **Thedarknight - 02/08/2023 à 16h01**

Merci à toi pour ce partage,

Je vois une addictologue et les médocs me rendent terriblement lent la journée, alors c'est vrai que l'envie est est quasi absente et bizarrement lorsque que j'ai craqué, les effets aussi étaient ridicules...

Je ne te cache pas que j'ai craqué hier avec 5g et une nuit blanche, en fait j'aime consommer la nuit et rêvasser etc donc je vais essayé un médicament plus puissant...

Cette substance est dévastatrice... je me suis laissé piégé, j'ai sous-estimé ces effets... je souhaite réellement m'en sortir mais très sincèrement... le matin lorsque que je n'en prend pas, le moindre sms, le moindre mail m'agresse... puis après mes deux rails... je me transforme...

Je te souhaite vraiment du courage avec ton conjoint et continuons à partager nos énergies.

Bien à toi

---

### **Thedarknight - 28/08/2023 à 05h09**

Hello, j'espère que tu vas bien,

De mon côté pas évitant, je suis entre certains efforts, et certaines tricheries...

Je vois une addictologue... Elle m'a donné un traitement, valium etc et un somnifère pour dormir que je vais devoir changer car il ne fait plus effet...

Mon record est de 5 jours sans rien prendre, et franchement j'ai trinqué. J'étais pourtant en Grèce et c'était agréable... mais les deux derniers jours je me surprénais à demander carrément à des serveurs ou personnels de l'hôtel si il avait des plans de livraison de coke...

Le retour était horrible je trinquais à l'aéroport et mon première réflexe après une bonne douche fut de me faire livrer de la C,

Petite progression sur la conso aussi, je consomme moins...

D'après l'addictologue ce sont des victoires malgré tout.

Mais j'aimerais tellement me débarrasser de cette merde...

Enfin voilà,

Je me laisse jusqu'à mi octobre, sinon je pense tenter la clinique....

Biz à toi

---

### **Lemouvement - 30/08/2023 à 17h08**

Coucou thedarknight,

Cela fait plaisir de te lire.

Effectivement, chaque moment et chaque jour sans en consommer est une victoire! Chaque réduction de quantité est une victoire aussi! Quand c'est dur, tu peux appuyer sur ce que tu as déjà réalisé, et te rappeler que tu as réussi à tenir sans, et à éloigner le moment de consommation.

Petit à petit, pas après pas, tu trouveras des moyens de maîtriser l'appel de la C.

J'ai entendu dire que les rechutes font partie du chemin.

Visualise ce que tu souhaites et tu finiras par le réaliser.

Tu aimerais te "débarrasser de cette merde" comme tu le dis, et tu vas le faire 😊 tu as déclenché des actions pour ça.

Je pense que la Grèce t'a fait rendre compte de certaines choses aussi par rapport à ton addiction.

Par rapport à ce que je connais par rapport à la conso de mon conjoint, j'ai l'impression que trouver de la C peut devenir une espèce de pensée obsessionnelle, quand bien même l'envie serait passée.

Ce que cette drogue semble t'apporter à ton comportement et qui te plaît, tu peux l'avoir sans, je veux dire par là que tu peux devenir la personne que tu souhaites en l'agrémentant de certains aspects (sans utiliser de drogue). Notre personnalité n'est pas immuable.

Une chose est sûre, faut pas lâcher l'affaire!

Continue comme tu le fais et ne désespère pas, malgré tes "tricheries" (qui sont d'ailleurs plus contre toi-même qu'envers les autres 😊) et malgré tes craquages.

Ne te mésestime pas et, au risque de me répéter, garde en tête tes succès!

De tout cœur avec toi, hésite pas à me réécrire.

Bise pleine d'énergie et de victoire!

---

### **Josaze - 30/08/2023 à 23h45**

Bonsoir à tous,

Un petit message d'encouragement et de partage d'expérience.

Je souhaite que tu arrives vraiment à te détacher de cette merde avant qu'il ne soit trop tard..

Dans mon cas j'ai trop attendu, j'en prends tous les jours malgré mon nez qui me brûle à fond..

Je n'ai plus d'effets comme tu décris, mais si je n'en prends pas je suis très mal.

Je suis entrain de me tuer à petit feu.

Je revois mon psychiatre addicto demain pour finaliser le dossier pour une cure, j'espère partir mi septembre.

J'ai longtemps pensé que je pouvais m'en sortir seule mais malheureusement ça s'est empiré..  
J'espère vraiment que tu vas t'en sortir.  
Amicalement.

---

### **Thedarknight - 26/09/2023 à 05h26**

Bonsoir à tous

Mon dieu que ces dernières semaines furent difficiles, j'ai réduits mes consommations mais je suis toujours amoureux cette solitude nocturne faussement créative...  
Étrangement je commence à la détester aussi ... le mal au nez ou à alors la qualité qui n'est plus au rdv ...  
Hier je me suis juré de plus y toucher et puis ce soir 2g ....  
Je vais tâcher d'être plus régulier avec mon psy ...  
Et trouver de l'idée qui remplacera cette fausse poudre de merde ...  
Courage à vous tous ..  
Mon cœur que me dit que je ne suis pas loin de m'en sortir mais je ne vais pas faire l'erreur de le sous-estimer ....  
Courage ! A bientôt

---

### **Lemouvement - 27/09/2023 à 12h36**

Hello thedarknight,

Cela fait plaisir d'avoir de tes nouvelles et de savoir où tu en es.  
Je comprends ta situation, mon compagnon est actuellement dans le même esprit que toi : le ras-le-bol d'en consommer, la consommation, le nez qui coule tout le temps (ce qui est un nouveau symptôme).  
Pareil, il ne veut pas y toucher, et pourtant il y retourne, sans trop pouvoir se l'expliquer à lui-même. Une espèce de dissonance interne.  
Il faut continuer à s'accrocher, trouver des stratégies d'évitement, garder ce que dit ton cœur et toujours visualiser ta cible.  
Continue, baisse pas les bras!  
De tout cœur avec toi,  
A bientôt

---

### **Thedarknight - 21/10/2023 à 22h00**

Hello tout le monde

Deux semaines maintenant sans la moindre prise de produits,  
J'ai réussi à provoquer le dégoût de cette menteuse et très honnêtement je le vois mal y retoucher.  
Je constate aussi les dégâts, d'énormes pertes physiques, un corps à rebâtir, des aptitudes du cardio perdues mais enfin, débarrassé je l'espère de cette merde.  
Loin de moi l'idée de balancer le processus très honnêtement les journées sont difficiles... je sens ces chapitres de pensées obscures de temps en temps, de baisse de confiance, l'avenir me paraît incertain et je me sens amoindri, un genre de dernier de la classe qui aimerait faire des efforts qui ne sait plus comment faire ... et puis on accepte les journées qui passent, on célèbre les petites victoires.  
On se nourrit, on se complémente et aussi le suivi d'une addictologue qui sait vous féliciter à haute voix pour chasser les autres ! celles qui vous rabaisent ça et là dans vos journées.  
On se surprend d'un coup à reprendre un peu de poids à rire comme avant .

Je me souviens à quel point mes lignes étaient essentielles le matin et le midi et le soir ... et puis que désormais... j'y pense à peine .

On se débarrasse aussi de ces croutes et ce nez qui coule ...  
Et le soir cette fatigue naturelle qui nous berce et le sommeil nous emporte...  
Sans angoisses pour le lendemain.

J'ai consommé pendant près de 6 mois quasi quotidiennement... 2 3 4 6 gr par jours certaines fois .  
Je rends grâce à mes proches de m'avoir aidé et soutenu .

Courage à toutes et à tous !

---

### **Thedarknight - 21/10/2023 à 22h09**

@josaze

Si tu es un consommateur solitaire comme moi je le fut, arrêter seul relève presque du miracle ,  
Je t'encourage vraiment à en parler un noyau d'amis sincères, ils seront des gardes-fous contre ta consommation ou alors ils t'aideront à ralentir .  
Je suis passé de 5 6 gr par jour à 2 puis 1 , des fois 1 jour sur 2 puis aussi in-sérieux bobo au nez qui m'a vraiment aidé à m'en éloigner .  
Je m'étais déjà fait mal au début de ma conso .  
Mais celui !!!!  
J'ai tiré la chasse d'eau sur 10gr et effacé le contact de mon dealer .  
Ton entourage va t'aider aussi je pense à recharger ta volonté etc et surtout surtout Durant ce long chemin on tu vas devoir apprendre à ignorer les envies ...  
Crois-elles passent ...  
Mes petits conseils avec toute l'humilité du monde , on traverse tous des déserts différents.

Amicalement.

---

**Gargamel - 23/10/2023 à 08h20**

Bonjour je suis aussi un consommateur solitaire, je viens de m'envoyer 3g dans la nuit ce qui pour moi est énorme. Impossible d'aller bosser ce matin j'ai envoyé un message a ma boss. Je sais que si elle m'appelle je ne pourrais pas répondre car la descente commence et elle va etre raide.

Je ne comprends pas ce qui m'arrive.

Quand je commence une session impossible de m'arrêter. Et pourtant je sais que c'est idiot.

La coke seul c'est vraiment super triste.

Heureusement je vais gérer, comme d'habitude mais je me déçois et je m'en veut terriblement.

Il faudrait que je consulte un addictologue mais jz n'en trouve pa dans ma région.

J'aimerais tellement etre apaisé et serein et ne pas avoir besoin de ca entre autres béquilles.

---

**Lemouvement - 23/10/2023 à 22h14**

Bravo Thedarknight! <3

Je suis super heureuse pour toi, très heureuse que tu aies pris le dessus, que tu vois et ressent les bénéfices!

Contente que tu aies trouvé la force et l'énergie pour ne pas plier! Merci pour ce partage.

Bise et courage!

---

**Melyna - 24/10/2023 à 06h13**

@thedarknight

J'en ai consommé au début en soirée, puis solo pendant 3 ans,... j'ai eu pas mal de merde début d'année qui m'ont fait prendre conscience qu'il fallait que j'arrête de m'auto-détruire, j'ai arrêté du jour au lendemain. Me suis senti redevenir « MOI »

Mais là, depuis septembre mon équilibre amicale, familiale à subi,... Je savais qu' il y en avait à la coloco... j'ai chercher et me revoilà sur la pente où je glisse... plus des souvenirs à cette période où mon corps/esprit s'en souviennent. J'avais des séances avec une psy qui me faisait du bien, où j'arrivais à analyser mes failles également. Malheureusement elle est en congé mat'...

La psy a su m'aider, me démontrer par mon raisonnement, mon taf, mon empathie que j'étais une Belle personne. J'ai l'impression d'être une éponge face aux sentiments/ressenti des gens, je vous dis pas quand il y a beaucoup de monde...

Avec la C, j'ai cette sensation d'avoir un mur qui m'empêche de ressentir le négatif des Humains.

J'ai un de mes Amis qui est ultra positif, sa présence me fait du bien. Mais j'ose pas lui dire que j'ai replongé, (il a su bien après pour la première fois). Pas envie d'être un « poids » pour lui...

J'ai « honte » d'y avoir regoûter, peur qu'il me juge.

Qu'est ce qu'une addictologue peut apporter de plus que la psy ?

J'en ressens pas forcément l'envie quand je vais en chercher, c'est plus une pulsion, une alternative à l'ennuie...

---

**astridlenul11 - 11/11/2023 à 01h30**

merci pour la verité de vos temoiignage ,y a t'il de l'alcool lors de vos derives?

moi, la blanche m' appel et me leve le coude....

je ne m'aime pas ...

---

**Melyna - 08/12/2023 à 08h20**

Est ce que de taper de la C vous fait avoir les yeux rouges (ça oui, je pense pour bcp) mais les yeux larmoyants genre conjonctivite ? Est ce dû à la fatigue aussi ?

L'impression d'être soûl visuellement alors que non @astridlenul11 je n'associe plus les deux.

Combiné les deux, j'étais locace sur mes émotions fortes qui m'animent. Des émotions que j'aurai gardé pour moi de base.

---

**Since\_september - 15/12/2023 à 05h33**

Bonsoir thedarknight,

Tout d'abord je te félicite pour cette prise de conscience car c'est le début du tunnel pour arrêter. Ça peut paraître minime mais nombreux sont ceux qui ne trouve même pas ce tunnel. J'ai été exactement dans le même cas que toi, j'avais commencé juste en soirée parce qu'un ami m'avais proposé et je me suis dis pourquoi pas. Et ensuite j'ai commencer à acheter moi même et à passer de prendre 1g pour la semaine à 10g pour 2 jours... cela a duré 1 mois et 1 semaine ensuite j'en ai parler à des amis de confiance qui m'ont vraiment aider et pour le coup j'ai arrêté durant 3 semaines et franchement même si c'était très dur au début. La troisième semaine passée l'envie était déjà grandement derrière moi. Et pour encore plus te comprendre je suis sportif de haut niveau et je comprend ce sentiment de puissance que l'on peut ressentir mais sache que ce n'est qu'éphémère car le jour où tu arrêteras pour x raison tu verras à quel point cela a à endommagé ton esprit et ton corps. Plutôt tu arrêtes moins tu auras de réel conséquences. Crois moi il y a certaines choses que cette merde cause que l'on a clairement pas envie d'avoir que ce soit pour nous ou nos proches. J'avais rechuté au bout de 3 semaines pour une raison ridicule et tu verras que c'est là le pire c'est que tu vas vraiment augmenter les doses pour à la fin ne plus

rien sentir mais tu en prendras quand même par habitude comme la clope parce que sans « ça » tu n'es plus normal alors que c'est tout le contraire tu es une personne qui n'existe absolument pas c'est seulement ce que cette merde te fait croire mais ce n'est pas le cas. Mais j'ai arrêté heureusement à temps seulement 1 mois après et cela fait maintenant 4 que je n'y ai plus touché malgré le nombre d'occasions que j'ai arrêté de compter. Je vais te dire ce qui m'a permis d'arrêter et j'espère que cela fonctionnera pour toi sincèrement. J'ai parlé profondément avec des amis qui connaissait mon problème et un de mes amis en avait beaucoup consommé dans sa jeunesse car il travaillait en boîte de nuit tech et il est très courant d'en prendre, il connaît donc très bien les risques et les conséquences que je prenais à légère comme nous tous au début jusqu'à que ça nous arrive ou que ça arrive à un proche. Et bah tu vois c'est justement ça la solution, il m'a dit droit dans les yeux « mec t'es comme un frère pour moi et j'ai clairement pas envie que tu sois l'exemple que j'utiliserais pour dire ouai bah la coke c'est mal, mon meilleur pote est mort de ça » je peut te jurer que cette phrase restera à jamais dans ma tête et c'est elle qui m'a aidé à avancer. Donc mon conseil c'est parle en avec quelqu'un qui compte pour toi plus que tout au monde et j'espère que cette personne pourra te raisonner. Voilà voilà, sache que tu n'es pas seule que ce soit maintenant ou plus tard, il y aura toujours quelqu'un pour te soutenir, ne l'oublie vraiment jamais.

De gros bisous et de gros cœur sur toi. 😊

---

### SAVE - 15/12/2023 à 12h22

Bonjour à tous,

Je viens de lire plusieurs de vos messages, mes larmes coulent, je viens d'apprendre que mon fils en devenir (transition de genre) est tombé dans la C. Je ne sais pas combien il en consomme, je ne suis pas censée être au courant. C'est sa grande soeur qui l'accompagne. Je pense qu'il est volontaire pour arrêter et ça y est il a informé son médecin traitant et à pris rendez-vous avec un psychiatre. Il est prévu la mise en place d'une thérapie pluridisciplinaire. Il a 21 ans, il est diagnostiqué bipolaire et TDAH et son père est décédé en Juillet dernier.

La maman que je suis est totalement désarmée et j'ai si peur.....

Sa soeur et lui on fait un deal, il a une semaine pour réduire drastiquement sa consommation sinon rdv avec un addictologue ou avec le CSAPA.

Demain nous allons sur la tombe de son père tous les 3, ce sera musique, bougies, goûter, souvenirs entre rires et larmes. J'aimerais qu'il trouve la force de me dire ce qui se passe, c'est dur de rester dans les coulisses et en même temps ça m'apprend la patience et ça dissimule ma peur. J'ai accueilli son mal-être, sa rupture scolaire (il a quitté Sciences Po après 2 ans), j'ai accueilli sa transition, je peux aussi accueillir son addiction et le soutenir.

Je suis de tout coeur avec vous tous, je n'ai pas encore les mots pour vous encourager mais j'ai beaucoup d'empathie pour vous.

---

### Lesoleildedemain - 22/12/2023 à 05h07

Hello thedarknight,

Comment vas tu? Tu peux être très fière de toi pour ta victoire et en plus de cette façon ou en es tu?

Ton histoire est proche de la mienne, en beaucoup moins grave et bien plus courte sur la durée mais sinon chaque points que tu évoques sont identiques... je suis terriblement seule et prise au piège sans savoir où trouver l'énergie de lutter, ayant une maladie avec une fatigue intense chronique « je peux dormir 48h » et bien cette merde est ma seule façon de pouvoir continuer mon quotidien en étant debout mais à quel prix...ça aura brisé beaucoup beaucoup de choses et le pire c'est que même en étant consciente des dégâts monstrueux je ne sais pas comment faire et comme toi je reste amoureuse de cette solitude avec elle!! Quelle tristesse putain!! Je te souhaite le meilleur et une belle revanche

---

### Pileetface - 22/12/2023 à 23h10

Bonsoir,

Merci de vos témoignages d'autant qu'on semble tous d'accord pour dire que la C c'est vite de la merde quand ça devient fréquent voir quotidien.

Pour ma part c'est 3 ans d'addiction à la cocaïne et au cannabis que je consommait en même temps et qui adoucissait bien les descentes à tel point que je trouvais ça trop bien d'associer les 2. À noter que je consommait du cannabis quotidiennement. Le soir depuis plus de 15 ans...et pour pallier aux effets trop down de la beuh la C est arrivée...j'en consommait seul le soir, rapidement quotidiennement...entre 1 et 5g par semaine...comme tout le monde au début super vivacité d'esprit, performance, confiance etc...et puis dépendance. J'étais sur le fil à de nombreuses reprises mais je tenais mes obligations pro, du côté perso de moins en moins avec des plans posés à des potes des we ratés...en plus je me suis mis à consommer du porno++, la totale quoi...

J'ai décidé de tout arrêter d'un coup après avoir rencontré ma copine, à qui j'ai tout avoué et qui m'a encouragée...grosse dépression dans laquelle je suis encore, j'ai frôlé l'internement car mon mal être était tellement for mais finalement je me suis réfugié chez un amis à distance de mes lieux de conso habituels et ça m'a bcp aidé. Arrêt maladie pendant 4 mois comême et j'ai repri une vie seul en appartement il y a seulement 1 mois (j'étais en projet pour m'installer dans une région et ça a beurré au moment où j'ai tout arrêté donc sans logement...) bref cette dépendance m'a amené à un moment de ma vie où je pensais avoir tout perdu, boulot, logement, amis, rapport avec la famille car j'avais trop honte (j'ai tout avoué un jour). Je me reconstruis douloureusement depuis 8 mois...un pti rail en août à un mariage mais en dehors de ça rien depuis juin...pourtant j'y pense encore, effet de la dépression, et c'est dure. La conso autant que l'arrêt brutal m'ont cassé...je tient le coup même si je suis obligé de vivre dans un endroit où je ne me sent pas très bien, mais au moins plus secure moins de risque de replonger...bref c'est la culpabilité et la honte qui sont des facteurs de risque de rechute et c'est là dessus que je travail avec psy,

Addicto...je prends du Valium et un antidépresseur actuellement...mais ce dont j'ai le l'us besoin ça serait de groupe de paroles mais il n'y en a pas dans mon coin ou un peut délicats car petite ville...bref si certains connaissent des tchats, bien que parler ici fait déjà du bien, je suis preneur.

En tout cas courage à tous, les choses évoluent petit à petit dans tous les cas mais il faut pas être trop seul je pense et ne pas hésiter à voir des professionnels...les groupes de paroles semblent le plus efficace pour ceux qui sont dans des grandes villes et qui veulent s'en sortir. Car on peut tous s'en sortir!!

Bisous