© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

1G récréatif par mois se transforme en 3g par jour

Par Galok Posté le 31/08/2023 à 22h28

Bonsoir, je crois que j’ai besoin de vider mon sac.. je suis à bout de mon côté … ça fait bien 8 mois qu’on est dans un tourbillon infernal avec mon conjoint et je sens que c’est de pire en pire … sur les nerfs quand on ne consomme pas, crise d’angoisse de mon côté, calculer constamment notre planning pour prévoir d’aller en acheter, louper des moments entres amis, s’isoler des autres… passer nos nuits à taper… absence au travail, et ça y est on y est … l’état de nos comptes en banques catastrophe … et ça c’est un détail face au pire : détruire notre couple à petit feu .. je ne sais plus comment sortir de cette merde … comment on peut passer de « 1g récréatif une fois par mois a 2 voir 3 g par jour » et s’en rendre compte une fois que ça fait des mois que ça dure .. on commence à en parler. A dire qu’il faut que ça s’arrête « allez stop on arrête on en prend pas la semaine » et le lendemain voir le soir même un de nous craque et part chercher 1g (bon allez juste 1) puis 2h après il est fini et on part en chercher 1 autre .. etc .. on ne mange plus correctement le frigo est vide, évidemment qu’il est vide on peut plus faire de courses quand la priorité c’est de dépenser 100 ou 150 par jour dans la C… j’ai honte, je suis angoissée et malgré tout ça je sais d’avance que dans moins de 24h on sera à nouveau au même endroit devant un Putin de rail de C.

8 réponses

Josaze - 01/09/2023 à 07h19

Bonjour Galok,

Comme je te comprends...je suis dans la même situation que vous. Sauf que mon mari ne tape pas, il subit, j'en ai besoin du matin au soir, je tape au travail aussi. Tous les soirs j'ai des douleurs atroces dans les narines, c'est insupportable.
J'en ai tellement marre que je pars en cure le 13 septembre, je me rends compte que je me tue à petit feu...
Pourquoi n'envisage tu pas cette solution ?
Je t'envoie plein de courage !

Galok - 01/09/2023 à 07h45

Bonjour Josaze,

J’ai lu ton témoignage sur le forum hier soir je m’y suis reconnu aussi .. c’est bien que tu parte en cure j’espère que tu nous fera un retour ? je viens de retrouver un travail et je ne peux pas partir en cure pour le moment, je vais avoir une discussion ce soir avec mon conjoint et je pense lui proposer qu’on prenne rdv dans un CSAPA ce serait un premier pas … c’est déjà pas évident d’arrêter seule mais à deux j’ai

l’impression que pour l’instant on se tire plus vers le bas que vers le haut car quand l’un retient une pulsion c’est l’autre qui n’y arrive pas et inversement. Faut qu’on se sorte de là car là prochaine étape je sais très bien que c’est l’emploie qui va prendre pour l’un ou l’autre …

Josaze - 01/09/2023 à 08h48

C'est bien déjà d'entamer des démarches, je suis suivi au csapa de fontaine les dijon et le trouve bien.
J'imagine qu'à 2 c'est encore plus dur...
Pour ton emploi je comprends ce n'est pas facile de se mettre en arrêt direct mais c'est ta vie qui en dépend !
Essaie de faire au mieux, tiens moi au courant si tu veux de la discussion avec ton conjoint pour le csapa.
Je suis de tout cœur avec toi. Ne lâche rien, tu peux t'en sortir !

Galok - 11/03/2024 à 04h56

Bonsoir Josaze,

Ce soir je me rend compte que mon poste date de septembre.. et la situation a malheureusement mal fini, perte d’emploi pour mon conjoint, séparation, longue descente qui m’a épuisée à petit feu, perte de poids on en parle même pas ..
Je viens de traverser une phase de honte, de culpabilité, je suis en stress continuellement, les angoisses sont de plus en plus incontrôlable.. une personne dans mon entourage est au courant de la gravité de la situation, pour les autres je fais bonne figure, je le cache, je cache que cette femme forte que j’étais avant, déterminée, elle se fait mener la vie par la C. On ne l’a pas fait à 2, mais ce matin j’attend que le centre ouvre, je vais prendre rendez-vous, si je ne le fait pas j’ai peur de la fin de l’histoire … je ne veux pas imposer ça à mes proches et c’est la seule chose qui me retient de faire une bêtise .. tout paraît insurmontable et j’ai honte de penser comme ça. Je n’arrive pas a m’arrêter. On est lundi matin, je n’ai pas dormi depuis jeudi. J’espère que ta cure t’as aidé ? J’envisage la solution, tant pis pour le travail de toute façon on ne va pas se mentir, si ça continue je vais le perdre très rapidement ..

Charliiie - 11/03/2024 à 13h35

Bonjour Galok,

Je viens régulièrement sur le forum car je cherche aussi de l’aide et du soutien.
Je suis de l’autre côté, mon mari est tombé là-dedans et on se bat pour qu’il s’en sorte.
Évidemment ce n’est pas de ça que je vais parler… Je voulais dire que j’ai lu ton poste et j’en ai pleuré.
Tu vis qqchose d’atroce, cela me fait froid dans le dos.
Dans mon entourage, je vois des personnes qui ont commencé la C un peu de manière occasionnelle ou festive sans se rendre compte (sans savoir d’avance) de la gravité des choses et de où cela peut mener. Ce n’est pas du jugement, c’est de la peine que j’ai.
Hélas c’est la descente aux enfers et je suis navrée que tu aies rompu et perdu ton travail.
Je vois néanmoins que tu prends les choses en mains et je t’en félicite. Il faut une sacré dose de courage pour faire le pas et demander de l’aide.
Il me paraît utile de briser le tabou car l’abus de substances psychoactives enferme souvent les personnes dans la honte et le silence.
Il n’est jamais trop tard pour prendre les choses en mains et même si le chemin sera long, cela en vaut la peine. La C ne rapportera rien de bon et je pense je tu as déjà pris conscience à quelle point elle t’a privé de l’essentiel de la vie.

Tout peut se reconstruire.

Bonne chance pour tes démarches et prends soin de toi <3

Peanut22 - 11/03/2024 à 14h15

Bonjour à tous,

C’est mon premier message sur un forum alors je m’excuse par avance si ce n’est pas clair ou mal écrit.
Tout d’abord, j’espère que tu vas bien Galok ! Je t’envoie plein de soutien et de force, même si je suis persuadée que tu es plein de force !

De mon côté, c’est mon conjoint qui consomme. J’ai des doutes depuis 1an, des certitudes depuis 5mois. J’ai essayé d’aborder le sujet plusieurs fois, à plusieurs mois d’écart, de plusieurs façons différentes mais rien n’y fait, il n’avoue rien. J’en suis même arrivée à prendre en photo toutes les preuves : pochons, parfois même de plusieurs dizaine de grammes, tracés sur le lavabo, etc.
Je l’ai littéralement vu faire en début d’année. Il était 4h du matin en semaine, trop chaud dans la chambre je suis allée dans le salon mais il ne m’avait pas vu et l’a fait sur le comptoir de la cuisine.

Je ne suis pas énervée, je suis simplement morte d’inquiétude. Je ne sais plus quoi faire pour déclencher en lui la prise de conscience. Je cherche des conseils surtout, des idées, parce que je l’aime et je ne renoncerai pas, mais d’une certaine manière ce n’est pas tout à fait mon combat.

Merci d’avance pour vos retours et prenez soin de vous !

Saddy - 12/03/2024 à 06h04

Bonjour Galok,
Je suis dans une situation assez similaire à la tienne (J'ai un fil ici titré "perdu dans la coke"). Tu parles de honte et de culpabilité. On pourrait croire que c'est une bonne chose d'éprouver cela pour se détacher de son addiction mais pour moi ça conduit à continuer d'en prendre. Parce qu'à un moment, cette honte, cette culpabilité, on veut que ça disparaisse... Et seule la coke peut effacer ces sentiments si lourds à porter. Quand on s'en veut à ce point, on replonge. Moi aussi je me suis retrouvé à avoir ce genre de pensées. Mais il m'est apparu très vite que ça pouvait m'attacher encore un peu plus à ce produit si efficace pour nous anesthésier les pensées négatives. C'est pourquoi en ce qui me concerne, je me focalise sur l'avenir en cherchant à réparer ce qui peut l'être. J'ai encore des choses à sauver, et toi aussi certainement. S'apitoyer sur son sort c'est se maintenir dans un état de désespoir auquel on n'échappe qu'en consommant cette saloperie que l'on aime tant... Être Addict, c'est une maladie. Ce n'est pas pour rien que l'on parle de "se soigner", comme avec toutes les maladies "classiques". Il n'y a pas à s'en vouloir, à culpabiliser. Nous sommes victimes dans cette affaire. Une fois intégrée cette idée que ce n'est pas notre faute, on peut penser plus positivement à notre avenir et effacer l'une des raisons majeures pour laquelle on en reprend encore et encore, à savoir la recherche de l'effet qui anesthésie nos sentiments de honte et de culpabilité. Alors bien sûr, raisonner comme je le fais ne règlera pas tout. C'est pourquoi il nous faut de l'aide. Là, il est 7 heures du mat. Le Centre d'Addictologie ouvre à 9 heures. Le premier coup de téléphone qu'ils vont recevoir ce matin sera le mien. Pour prendre rendez-vous.

Missgaelle - 06/07/2024 à 08h32

Hello,

J'ai vécu le même chose : des conso de 2 g tous les jours pendant 6 ans.

Je vivais seule, je faisais bcp la fête
Forcément je l'associais à des benzo, opiacés, somnifères et alcool (vodka)
C'est fou cette capacité qu'on peut avoir à se détruire !!

Dans mon cas j'ai du aller en Ariège quelques jours, j'en ai profité pour y rester 1 mois !
Ca a mis une vrai stop

C'était il y a 10. Depuis je ne consomme plus tous les jours mais c'est toujours présent et à la moindre opportunité, c'est le dérapage assuré.
Par exemple je viens de perdre mon taf, très violemment, un boulevard s'est ouvert devant moi; Je me suis fait des sessions dej, diner, nuit, et la journée entière avec 4 g.

Et j'ai un garçon de 9 ans, cata !!

Je suis comme vous honte, exaspération, perte d'estime et de confiance en moi

Je suis suivi au Csapa depuis peu, je croise grave les doigts

Je pense bien à vous, on va finir par y arriver