

Forums pour les consommateurs

## Plusieurs Essais d'arrêts

Par Airam7 Posté le 15/07/2024 à 05h49

Bonjour a toutes et tous

Jespere que vous allez bien

Je vous ecrit ce matin la mort dans l'âme comme a peu pres tout les jours dailleurs

Je suis une femme de 32 ans avec un parcours chaotique, une mere malveillante, un pere absent bref je suis en depression depuis lage de 8 - 10 ans j'avais pas d'entourage ni de famille sauf ma grand mere qui ma appris les bases et la culture espagnole \*elle est immigrée d'Espagne\*

j'ai fais bcp de foyers et famille d'accueils , j'ai jamais ete en securite de toute ma vie, ca s'est toujours mal passe pour moi a l'école, chez moi bref vers lage de 11 ans j'ai tente de me donner la mort, j'ai foire j'ai fini au CHP mdr la honte avec encore plus de deceptions et de mal etre

A 13 ans ma mere me fait gouter mon premier joint, j'ai adoré.

Je suis tombée dedans tres jeune pour supporter cette vie que je n'aime pas, je deteste la vie, 90% du temps je me réveille en pleurs le matin parce que je suis toujours vivante, je passe des journees pas terribles malgre mon travail que j'aime pas forcement mais qui me permet de survivre.

Combien de temps vais je encore vivre dans ce monde de m\*\*\*\*e?? Je deteste la vie. J'ai essaye les cachets ca me shoote trop je peux pas etre active tandis qu'avec le cannabis je peux.

J'ai eu des enfants avec un mec qui ma montre son vrai visage une fois installes ensemble, j'ai vecu l'enfer il est mechant comme ma mere et pire encore il boit de l'alcool et tout le mal qu'il genere il disait que cest ma faute, il a essaye de me tuer une fois car je dormais il est rentré en pleine nuit ivre et il ma étranglé, j'avais des bleus de ses doigts sur mon cou cocard bleu sur le visage j'ai vu la moitie de ma vie defiler bref bcp d'agressions sur moi et des plaintes classees sans suite

j'ai longtemps patiente en rapport a nos 2 filles si jeunes et innocentes, des que j'ai pu je lai quitte car le mec se remet jamais en question. Sa mere pratique la magie noire, bref une vrai paire de gens que je deteste Il a recupere la garde des enfants apres, en racontant plein de saloperies sur moi (j'etais en depression apres la mort de mon fils il en a profité)

il leur fait la mm.chose a elles et en plus il dort "sans culotte" avec ma fille de 6 ans car il a trop chaud (elle me repete tout), les filles me demande de laide je ramene des preuves les ecoles constate des choses pas claires sur mes enfants mais la juge me traite de menteuse moi et les maitresse et l'orthophoniste

tout le monde est choqué on comprend pas. J'ai replonge a ce moment la (ca fait 3 mois) je me suis mise dans une merde financiere cest atroce jarrete principalement a cause de l'argent j'ai pas trop envie de me prostituer

cest sale je trouve.

J'avais fait aussi 10 ans plus tôt une dépression car mon fils est mort je vivais avec son père et il faisait que me frapper. Mon fils était malade il est mort à 10 mois et demi, il a connu l'hôpital et les soins toute sa vie, encore un Coup dur pour moi. Et toujours sans famille sans soutien.

Je sais pas pourquoi je tombe que comme ça. Je fume depuis longtemps avec plusieurs poses mais réellement je replonge à chaque fois à cause de grandes tristesses et angoisses

Je souffre énormément dans la vie j'ai rarement le sourire, si ça ne tenait qu'à moi je me tirerais une balle dans la tête.

Je dois rester forte pour mes filles qui ont besoin de moi surtout avec un père alcoolique qui dit que c'est les autres et jamais lui quoi. Il a fait tant de mal et jamais puni donc son arrogance grandit sans cesse, et ces gens là ne meurt jamais c'est toujours les meilleurs qui partent les premiers tte façon.

C'est mon premier jour sans fumer ni clope ni shit rien  
Pour la x fois je retente l'arrêt

J'ai tellement raté ma vie j'ai fait tant de mauvais choix

J'ai bcp de regrets je suis très déçu de moi et je déteste profondément mes parents et tout les gars qui ont fait du mal

Je sais que je suis pas la meilleure du monde mais je suis pas méchante et vicieuse et je pense que c'est pour cela que j'en suis là aujourd'hui

Je prend du millepertuis et c'est dur quand mm

Je déteste la vie donc forcément c'est pas mieux, j'ai envie de rien dans la vie aucune ambition aucun souhait sauf voir mes enfants en sécurité et épanouis ils ont rien demandé eux

Chaque jour et pourri c'est moins pire en fumant ou pas en vérité je sais pas

J'ai besoin de "manestésier" le cerveau souvent j'ai consulté je suis ni bipolaire ni schizophrène mais en stress post-traumatique permanent à cause de mes traumatismes.

J'aime pas la vie et le fait de me mouvoir me nourrir dormir j'aime absolument rien de cette vie, enfin pas grand chose les journées sont longues et pénibles, je n'ai aucun plaisir à vivre je veux juste mourrir vite mais mes filles ont besoin de moi elles peuvent pas compter sur leur père et elles me l'ont dit surtout ma grande (7ans), ça va avec elles on fait plein de truc ensemble, tant qu'elles tiennent le coup de tt ça le mauvais comportement de leur père, la séparation avec moi etc..

Ya pas de solution je pense j'espère juste mourrir naturellement et vite donc c'est pas la santé qui me motive à arrêter mais mes filles et l'argent bien sûr.

J'essaie d'être forte mais je suis juste brisée c'est comme si j'étais morte au fond de moi

Je ne bois pas et je prend rien d'autres

Qu'en dites vous ??

Cordialement

## 5 réponses

---

Charliie - 17/07/2024 à 11h56

Bonjour Airam7,

J'ai lu tout votre texte/récit de vie.

Quelle parcours difficile! On comprends bien que la vie n'a pas été un cadeau pour vous ni une partie de plaisir.

Néanmoins, vous arrivez à vous rappeler l'essentiel: vos filles.

Avoir un rocher pour s'accrocher, c'est important sinon à quoi bon?! Elles ont besoin de vous et en bon état!

Vous semblez beaucoup souffrir même à présent. On dirait que vous subissez votre vie sans grand intérêt et attendez la fin... Vous êtes encore jeune, inutile de vous blâmer pour les choses du passé, vous pourriez vous concentrer sur le présent et l'avenir surtout.

Avez-vous un suivi? Un médecin qui pourrait vous soutenir ou vous orienter?

Je pense que vous ne devriez pas rester seule dans votre situation tant médicale que sociale. J'entends par là également la situation familiale avec vos filles et leur père.

Qu'avez-vous comme ressource/service autour de vous?

N'hésitez pas à appeler le numéro gratuit de ce site. Vous pourriez sûrement avoir une écoute et des conseils.

Bonne chance!

Airam7 - 21/07/2024 à 21h57

Bonsoir merci pour votre réponse je sens tant de bienveillance dans vos écrits c'est très gentil à vous.

J'ai arrêté à nouveau depuis le réveil, j'ai téléphoné au numéro drogue infos service qui m'a écouté et conseillé.

et la cava a peu près étrangement. Je dois avouer que je suis triste mais surtout dégoûtée de moi-même je m'en veux profondément. de pas être parfaite, de tout faire à l'envers j'en suis sûre... je suis à presque 24h d'abstinence lol et cava même l'odeur d'une cigarette dans la rue m'a vraiment pas plu aujourd'hui waw j'adore ressentir ça.  
^^

J'ai pas de espoir que ma vie s'arrange mais bref je voudrais au moins gérer mon comportement en faisant "parfaitement" semblant d'aller bien.

J'ai souvent des crises de larmes et ce même devant mes enfants ("tkt pas c'est le soleil, l'allergie...") des fois je suis irritée et pas agréable mais j'essaie de me rattraper quand ça va mieux. c'est pour ça que je me déteste j'ai peur de devenir un monstre de ce monde comme j'en ai déjà croisé, ça sera le pire échec de ma vie...

Des amis j'en veux pas des masses et de loin svp, la plupart de mon entourage me juge et ne comprend pas, moi j'en suis pas mieux car comme je suis frustrée et trop malheureuse bah je prend mal le fait de pas être

soutenu et comprise sauf qu'on y peut rien donc je prend vite mes distances je misole bcp je préfère largement la solitude, c'est reposant et qu'1bd je le seks seule je pense à tout les gebs qui mont decu et voila (jai accepté le fait que je suis une grosse merde sans education et sans reperes incomprise par bcp de gens et peut etre je suis toxique aussi???)

des fois mon discours fait peur aux gens quand je me confi... évidemment tout le monde a des soucis mais moi je suis pas comme les gens classiques (j'aime la solitude, j'aime pas l'hypocrisie, je préfère etre seule cest tout) je supporte pas grand chose...

J'ai essayé de rencobtrer quelqu'un pour voir mais personne peut m'approcher ça me stresse vraiment la proximité avec un homme, je supporte pas qu'on me touche ou qu'on me colle (même un seul doigt) donc ça va être compliqué mdr

La dépression a rongé toute ma libido et j'ai pas envie et tant mieux je me préserve.

Je vois une psychologue dans un centre d'addictologie de ma ville, elle est super gentille et compétante mais impuissante face à ma situation, c'est comme si sur mon chemin de vie il y a des épines partout c'est incontournable et j'ai rien pour les retirer et je peux pas avancer sinon je vais mourrir piquée atrocement...

Desolée pour ce pavé

Airam7 - 21/07/2024 à 22h02

(J'ai réellement arrêté ce matin car j'avais craqué la veille)

Helena - 22/07/2024 à 20h26

Bonjour Airam7,

Bravo à toi pour cette journée d'abstinence!

Dans ce que tu écris, il y a beaucoup de tristesse, de rage, de culpabilité, de désespoir. Pas de goût à la vie, submergée. Et en même temps, une envie de te battre, pour tes filles, pour tendre vers une perfection qui leur permettrait de voir qu'il y a du bon dans ce monde.

Quel courage.

Je n'en consomme pas beaucoup, des périodes d'abstinences et des périodes où je "replonge", un ou deux petits joints par jour, parfois plus en soirée. Dans mon entourage, beaucoup en consomme. C'est présent. C'est banalisé. Moi, j'aimerais arrêter totalement, et malgré tout je n'y arrive pas. Oui, je n'en consomme pas beaucoup, et c'est ma façon de me rassurer. Mais finalement, quelle différence vraiment? Je veux arrêter et je n'y arrive pas.

Ma vie n'a peut-être rien en commun de la tienne, j'ai beaucoup de belles choses, peu de violence même si j'en ai eu un dans mon enfance. Et malgré tout, je ressens ce vide terrible, que l'herbe me permet de combler. Et je m'en veux encore plus parce que je devrais être heureuse, avec tout ce que j'ai! Et je ne le suis pas. Herbe et puis alcool, et cocaïne...

Je n'en suis pas à ne pas vouloir vivre, mais parfois je me dis que si tout s'arrêtait maintenant, ça serait plus simple. Alors je pense à mon fils, à mon homme, à ma famille, et je sais que jamais je ne renoncerai. Pour eux.

Et en même temps ce vide est toujours là, qu'il faut que j'arrive à combler d'une façon ou d'une autre...

Alors je fume, en attendant de trouver une autre sortie.

Airam7 - 23/07/2024 à 15h59

Coucou Helena

Mercci bcp pour ton message cest hyper touchant

A m attriste de te lire et ce vide qui te fait mal mais si tu gere ta conso cest deja un bon point (bcp de gens partent en vrille dont moi car excès et finances en chute libre)

oui faut t'accrocher pour ta famille et tes amis et surtout toi meme essayer de teouver quelque chose qui peut te valoriser (activité etc) ca peut aider

jai pris du millepertuis pour maider et ca fonctionne (adouci le cerveau mais je sais pas si cest ce que tu veux)

Et faut accepter de ressentir nos emotions negative sans se droguer... ca cest le plus dur aussi (je consulte une psyxhologue dun centre d addiction)

C dur mais un pas apres lautre les jours bons et mauvais s alternent et ce quon soit dépendant dune drogue ou de rien du tout

Faut de la patience (je dis ca mais jen ai pas assez mdr)

Pour ma part je pense que le shit a empiré mon mental avec le recul, une illusion de bien etre éphémère qui a cheminé vers une addiction qui pourri la.vie mais tu nest pas dans mon cas et la beu c bcp plus "medical " et apaisant sans shoot (je trouve) la boisson dt la coke c dur maos tu peux te faire aider par des pros pour cela cest courageux de tt faire pour etre plus clean

On dit aussi : quand je me vois je me fais peur, quand je me compare je me.rassure

Jai une théorie moi sur ce quil peut tarriver (ton ressenti) mais cest tres spirituel et personnel....

Moi jai la foi qui avait baisse a cause de mes malheurs mais jessaye de la travailler pour aider (cesr une bonne bequille saine , la pratique de ma religion, je crois en Dieu moi mais ca cest pas tout le monde....)

Tant que ton mental te permettra de faire ce que tas a faire chaque jour et que tes finances nen patissent pas ce sera deja bien vraiment

Je ne sais que dire de plus, on fait ce quon peut mais ne ten veux pas tu fais deja bcp defforts , vaut mieux etre endurant que pressé. Tas deja une conscience positive mais ne culpabilise pas trop tu fais de to. Mieux et j'espère que ton entourage tencourage, tres important lentourage

Courage