© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

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 javais pas d'entourage ni de famille sauf ma grand mere qui ma appris les bases et la culture espagnole *elle est immigree d'Espagne*

jai fais bcp de foyers et famille d accueils , jai jamais ete en securite de toute ma vie, ca s est toujours mal passe pour moi a lecole, chez moi bref vers lage de 11 ans jai tente de me donner la mort, jai foire jai 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, jai 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 journee pas terribles malgre mon travail que jaime 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. Jai essaye les cachets ca me shoote trop je peux pas etre active tandis qu avec le cannabis je peux.

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

jai longtemps patiente en rapport a nos 2.filles si jeunes et inncocentes, des que jai 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 déteste Il a recupere la garde des enfants apres, en racontant plein de saloperies sur moi (jetais 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 choque on comprend pas. Jai replonge a ce moment la (ca fait 3 mois) je me suis mise dans une merde financiere cest atroce jarrete principalement a cause de largent jai pas trop envie de me prostituer

cest sale je trouve.

J avais fais aussi 10 ans plus tot une depression car mon fils est mort je vivais avec son pere et il fesaiit que me frapper. Mon fils etait malade il est mort a 10 mois et demi, il a connu lhopital 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 ca. Je fume depuis longtemps avec plusieurs poses mais réellement je replonge a chaque fois a cAuse de grandes tristesses et angoisses

Je souffre enormement dans la vie jai rarement le sourrire, si ca ne tenais qua moi je me tirerai une balle dans la tete.

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

Cest mon premier jour sans fumer ni clope ni shit rien
Pour la x fois je retente larret

Jai tellement rate ma vie jai fais tant de mauvais choix

Jai bcp de regrets je suis tres decu de moi et je deteste profondement mes parents et tout les gebs qui mont fait du mal

Je sais que je suis pas la meilleure du monde mais je suis pas mechante et vicieuse et je pense que cest pour cela que j'en suis la aujourd'hui

Je prend du millepertuis et cest dur quand mm

Je deteste la vie donc forcement cest pas mieux, jai envie de rien dans la vie aucune ambition aucun souhait sauf voir mes enfants en securite et epanoui ils ont rien demandés eux

Chaque jour et pourri cest moins pire en fumant ou pas en vérité je sais pas

jai besoin de "manestesier" le cerveau souvent jai consulte je suis ni bipolaire ni skyzo mais en stress postraumatique permanent a cause de mes traumatismes.

Jaime pas la.vie et le fait de me mouvoir me nourrir dormir jaime absolument rien de cette vie, enfin pas grand chose les journées sont longues et penibles, je nai aucun plaisir a vivre je veix juste mourrir vite mais mes filles ont besoin de moi elles peuvent pas compter sur leur pere et elles me lont dit surtout ma grande (7ans), ca va avec elles on fait olein de truc ensemble, tant quelles tiennent le coup de tt ca le mauvais comportement de leur pere , la separation avec moi etc..
Ya pas de solution je pense jespere juste mourrir naturellement et vite donc c'est pas la sante qui me motive a arreter mais mes filles et l'argent bien sur.

Jessaye detre forte mais je suis juste brisee cest comme si jetais morte au fond de moi

Je ne bois pas et je prend rien dautres

Quen dites vous ??

Cordialement

5 réponses

Charliiie - 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… Vois 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 merxi pour votre réponse je sens tant de bienveillance dans vos ecris cest tres gentil a vous.

Jai arrete a nouveau depuis le réveil, jai telephone au numéro drogue infos service qui ma ecoute et conseille.

et la cava a peu pres étrangement. Je dois avouer que je suis triste mais surtout degoutee de moi meme je men veux.profondément. de pas etre parfaite, de tout faire a lenvers jsais pas... je suis a presque 24h dabstinence lol et cava meme lodeur dune cigarette dans la rue ma vraiment pas plu aujourd'hui waw j adore ressentir ca. ^^

Jai pas despoir que ma vie sarrange mais bref je voudrai au moins gerer mon comportement en fesant "parfaitement" semblant d'aller bien.

Jai souvent des crises de pleurs et ce meme devant mes enfants ("tkt pas cest le soleil, lalergie...) des fois je suis irritee et pas agreable mais jessaye de me rattraper quand cava mieux.cezt oour ca que je me deteste jai peur de devenir un monstre de ce monde comme jen ai bcp croisé , ca serai le pire echec de ma vie...

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

soutenu et comprise sauf qu on y peut rien donc je prend vite mes distances je misole bcp je prefere largement la solitude, cest reposant et qu1bd je le seks seule je pense a 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 (jaime la solitude, jaime pas l'hypocrisie, je prefere etre seule cest tout) je supporte pas grand chose...

Jai essaye de rencobtrer quelqun pour voir mais personne peut mapprocher ca me stresse vraiment la proximite avec un homme , je supporte pas quon me touche ou quon me colle (meme un seul doigt) donc cava etre complique mdr

La depression a rongé toute ma libido et jai pas envie et tant mieux je me préserve.

Je vois une psychologue dans un centre daddictologie de ma ville , elle est super gentille et competante mais impuissante face a ma situation, cest comme si sur mon chemin de vie il y a des épines partout cest incontournable et jai rien pour les retirer et je peux pas avancer sinon je vais mourrir piquee atrocement...

Desolee pour ce pavé

Airam7 - 21/07/2024 à 22h02

(Jai réellement arrete ce matin car javais craque 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 ou je "replonge", un ou deux petits joints par jour, parfois plus en soiré. Dans mon entourage, beaucoup en consomme. C'est présent. C'est banalisé. Moi, j'aimerai 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 poir 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 pqyxhologue 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