

Forums pour les consommateurs

## Consommation mixte

Par Narh Posté le 01/02/2025 à 04h30

Bonsoir, je n arrive pas a me sortir de mes addictions et de ma polyconsommation.

Je consomme seule plusieurs fois par semaine de la c, c est devenu un rituel, me retrouver seule chez moi ,c, alcool,puis bedo pour re descendre et une fois bien fonsdé Xanax et somnifères pour m endormir. Cela n est Pas systématique mais je ne contrôle pas ma consommation, tout est avec excès.

Je veux et me convais que je peux arrêter tt ça mais je craque systématiquement et culpabilise a morts et me sens minable.

Je me demande si j'arrivais à m'en sortir un jour.

Besoin de témoignages de personnes qui s en sont sortis ????????

### 4 réponses

---

Profil supprimé - 04/02/2025 à 19h54

Bonsoir,

Je compatis je suis passé par des années de consommations multiples tous les jours.

Je veux juste t'encourager à batailler on peut s'en sortir, Je suis abstinente depuis plusieurs années avec quelques écarts/rechutes mais je ne suis plus dépendant et c'est formidable ça vaut le coup de se battre et éviter cet enfer.

Bon courage

Narh - 14/02/2025 à 02h23

Merci beaucoup d avoir pris le temps de répondre.

C est tellement dur, il faut y croire et surtout Le vouloir.

Merci de me donner espoir et montrer qu on peut s en sortir...

Mille mercis

Pam - 18/02/2025 à 00h23

Allo je sais pas si cest un signe mais tout se que tu a ecris cest moi. Je veux commencer des demarche le pourquoi jai trouver ce forum. La je suis au bout fait 4 jours jai pas dormi. Je suis epuisee. Mais je sais que je vais y arriver. Meme chose pour toi. Mais on y arrivera pas seule. Demande de aide et reste pas seule la dedans. Es pas honte cest une maladie. Cest elle qui nous controle. Faut reprendre le controle. Je suis capable, tu es capable. Serieux merci pour ton temoignage je me sent moin seule.

Mag57 - 18/02/2025 à 11h15

J ai vécu la même chose. J ai fini par accepter de me faire aidée. Il ne faut pas hésiter. Il n yva aucun jugement. C'est une maladie. Le traitement a marché. Ca fait 5 ans que je suis sobre et j ai pris 2xans de traitement. Actuellement, plus rien et je revis alors accroche toi