© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Solution

Par Dedey Postée le 05/02/2025 12:55

Bonjour, je me permets de vous écrire un message car la fonctionnalité du chat ne marche pas. Je ne téléphone pas car j'ai une phobie sociale qui me paralysé et me fait honte quand je dois parler de moi ou de mes problèmes. Ce qui fait que je ne dirais pas la moitié de ce que j'ai besoin. Ma situation : J'ai une bipolarité qui c'est déclenchée depuis 4 ans. On m'a dernièrement et finalement diagnostiquée schizo affective depuis peu. J'ai eu divers traitements durant ces années due au fait qu'on ne savais pas ce qui n'allais pas chez moi. J'ai eu tendance à faire des IMV, et pour cela on ne veux plus me donner de médicament qui on un effet sédatif. A noter que je ne gère pas mes médicaments, je ne peux plus les avoir en ma possession, ce sont des infirmières qui viennent me les donner tous les jours. Je suis aussi suivi de très près par mon médecin généraliste, j'ai un suivi avec une psychiatre et une infirmière dans un CMP aussi. Je vis chez ma mère, et elle s'est beaucoup occupé de moi durant ces années. Depuis elle est très inquiète et hyperprotectrice. Ma mère et mon équipe soignante sont tellement oppressants à force et tellement trop surveillants et inquiets, que je n'ose plus rien leur dire par peur de ceux qu'ils me diraient ensuite ou des conséquences que ça pourait avoir. Durant ce 4 ans j'ai beaucoup fumer de résine, bu de l'alcool en l'association à de la cocaine regulierement... Cela fait 8 mois que je suis sortie de ma dernière hospitalisation ou on a mis en place du lithium qui m'a aidé à ça je penses. Mais voilà, je n'ai pas envie de reculer devant tous ces progrès, c'est la première fois que j'arrive à aller mieux. Si je parle à min équipe soignante que je recommence avoir de mauvaises idées, ils vont vouloir que je retourne à des thérapies de groupes. Ils vont me proposer de la relaxation, de la respiration.. je sais très bien que rien ne marche de tout ça. Mais ils ont tellement peur et ne me font tellement pas confiance, ils ont aussi peur de ma mère que ils ne m'aideront pas au niveau du traitement. Si je ne veux pas suivre des thérapies de groupes c'est à cause de mon état en ce moment. Depuis 2 semaines je suis inquiète, j'ai une grosse perte d'énergie, de volonté, je me sens triste, je n'ai envie de rien... voilà et la je vous écris parce que il s'est passé dans ma tête l'idée très insistante que de reprendre de la cocaine serait une solution très simple à mon problème. Ces derniers temps j'ai aussi beaucoup penser à la mutilation quand c'était le soir et que j'étais trop triste (en aucun cas pour faire ma ridicule mais parce que ça m'aide à faire basculer mon cerveau dans un autre état quand je fais ça, et bizarrement ça me fais du bien). Donc en gros voilà ma solution, cocaine en journée pour arriver à me motiver et à lisser un peu mes émotions, et scarification le soir quand je serais trop triste. Je sais très bien que ce n'est pas une bonne solution, c'est évident, mais c'est celle qui me donne le plus envie car c'est la plus simple, la plus efficasse, ou je n'ai besoin de personne pour m'y aider. La seule chose qui me retiens la dedans c'est la peur par raport à mon chéri, je me vois très mal lui cacher des choses, je m'en voudrais énormément, donc il serait au courant. Déjà les cicatrices ça ne peux pas ce cacher. Et je suis certaine que si il voit ça sur moi il se séparera. La cocaine c'est plus discret mais ca implique que je lui cache, et je ne m'en sentirais pas bien, il finira par le savoir car je lui dirais, et ça aussi ça risquerait de faire en sorte qu'il me quitte. C'est bête mais mon chéri c'est le

seul qui m'apporte un peu de bien et de motivation de temps en temps, et si je le perds, je m'en foutrais du reste et n'aura aucun scrupule à continuer sur cette idée. Voilà, je ne sais pas trop quoi dire de plus, ni ce que je cherche vraiment.

Mise en ligne le 06/02/2025

Bonjour,

Nous entendons votre détresse mais, comme vous le comprendrez, nous ne pouvons valider les « solutions » que vous envisagez. S'il s'agit à vos yeux des solutions les plus « simples » et les plus « efficaces » pour venir vous soulager actuellement, ce sont aussi celles qui risquent de causer le plus de conséquences à votre état et dans votre relation amoureuse puisque vous en parlez.

Vous n'êtes pas sans savoir les effets secondaires de la cocaïne et les contre-indications de son usage en association avec les fragilités psychiques dont vous souffrez et les traitements que vous prenez. La perte d'énergie, de motivation, la tristesse seraient probablement pires encore dans l'après coup des consommations. Qu'il s'agisse de la cocaïne comme des scarifications, le soulagement que cela vous procurerait serait nous semble-t-il très relatif, illusoire et éphémère au regard des complications que cela pourrait engendrer.

Si vous traversez un moment de fragilité, nous ne pouvons que vous encourager à vous en confier à vos proches et aux soignants qui vous accompagnent. Si ce qu'ils ont à vous proposer pour vous aider ne vous convient pas, vous pouvez aussi essayer de le leur dire et, avec eux, explorer d'autres pistes.

Nous vous joignons en bas de message un lien vers le site de « Psycom », peut-être y trouverez-vous des ressources intéressantes et utiles pour vous aider.

Si vous souhaitez revenir vers nous, notre service de Chat est ouvert de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche. Lorsqu'un(e) écoutant(e) est disponible pour un échange, une fenêtre « Besoin d'aide ? » apparait sur l'écran. Si dans ces créneaux le Chat affiche indisponible c'est que tous nos écoutant(e)s sont occupés. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à rafraichir régulièrement la page.

Avec tous nos encouragements.

Autres liens :

- "Psycom"