

Forums pour les consommateurs

# Je dois arrêter je veux trouver la force

Par Marie200504 Posté le 21/06/2025 à 05h42

bonjour c'est un pavé vous pouvez le lire en diagonale  
j'ai vraiment besoin de me livrer aujourd'hui avec ou sans réponse je me livre mais avec un p'tit mot ça pourrait me renforcer  
Du coup j'écris ici car je peux pas en parler a part avec mon chéri c'est le seul a savoir.  
4mois pour tomber accro complètement a cette merde, pour prendre des doses pas possible  
Je fais de la merde je commence a mentir a chéri en lui disant j'ai pas pris mais c'est faux alors que j'ai horreur du mensonge je ne sais pas mentir normalement  
J'accumule la fatigue +++ donc une excuse pour en reprendre et assurer la journée mais jusqu'à quand je le sens déjà que j'arrive à la limite . Je dois réagir avant de tomber , d'atterrir aux urgences, de ne plus réussir à me lever et de m'occuper correctement de mes enfants , perdre mon couple non impossible c'est hors de question tout ça et je sais que je peux arrêter j'ai réussi avec l'alcool  
-12kg en 4 mois c'est top car je voulais maigrir mais la je veux plus maigrir en plus ça se remarque donc on me le dit et je mens en disant que je fais attention.  
Ah oui j'allais oublier une bonne raison d'arrêter, financièrement je vais finir par ne plus suivre  
Enfin voilà il est temps pour moi de réagir j'avais déjà dis dans un post que je devais appeler le csapa mais j'ai pas réussi au contraire j'ai empiré la conso  
Donc non lundi faut vraiment que j'appelle il me faut de l'aide même si mon mari est vraiment d'un grand soutien ça ne suffit pas et il le comprend  
Voilà je me sens et je suis toxicomane mais je veux vivre alors je dois trouver cette force d'aller demander a l'aide déjà pour moi mais aussi et beaucoup pour mon mari qui est très inquiet et mes enfants qui pour l'instant ne le savent pas, ne le remarque pas et ça ca ne durera pas  
c'est le seul endroit ou je peux vraiment me libérer en parler et tout ça en étant comprise , sans jugement. les membres qui nous lisent ou nous font un p'tit mot ca aide ça motive  
Enfin voilà j'arrête là c'est déjà un sacré pavé mais j'en avais besoin  
Merci encore a tous

## 4 réponses

---

louiserennes - 23/06/2025 à 12h44

Bonjour,

Merci pour ton message, il est fort et sincère. Tu as déjà fait un grand pas en l'écrivant ici, avec autant de lucidité et de courage. Tu sais que tu dois agir, tu sais que tu peux y arriver — et tu n'es pas seule.

Appeler le CSAPA, ce lundi, c'est une très bonne décision. Tu mérites d'être soutenue, entourée, et surtout

d'aller mieux. Pour toi, pour ton couple, pour tes enfants.

Un petit mot peut parfois tout changer, alors voilà : tu es capable. Et tu n'as pas à tout porter seule.

Prends soin de toi.

Marie200504 - 23/06/2025 à 16h38

Merci pour ta réponse ça fait du bien d'être entendue et ca y est ce matin j'ai eu le csapa il me rappelle jeudi pour un rdv et les délais sont de 2mois en espérant qu'ils puissent m'avoir une place avant

Amber21 - 24/06/2025 à 21h47

Bonsoir et félicitation pour la Csapa! Je suis mere de famille cela commence a faire des annees que je consomme. Je suis suivi par la Csapa cela m'appaise j te spuhaite du courage et de la determination.

Marie200504 - 26/06/2025 à 01h24

J'ai réussi à trouver la force d'appeler le csapa il me rappelle aujourd'hui pour me donner un rdv selon eux le délais est de 2-3 mois

Je vais essayer de pouvoir l'avoir avant

Mais je ne m'arrête pas à ça, je fais des recherches, je prends des expériences sur des groupes je met des routines en place comme le plus tard possible et un minuteur de 2h, j'écris beaucoup un peu de tout sur la c les bénéfiques à arrêter comment gérer l'abstinence et me divertir pour ne pas y penser ... ..

Enfin voilà depuis lundi nous sommes jeudi je suis toujours aussi décidé je laisse quand même le temps de mettre doucement en place car si je fais tout d'un coup je vais recraquer c'est sur

Comme on dit doucement mais sûrement

Du courage a toi aussi amber21 c'est pas facile de gérer ses addictions et poursuivre le rôle du parent présent

N'hésites pas si tu veux discuter un peu