

Forums pour les consommateurs

# groupe de soutien entre personnes concernées par l'addiction

Par Ilyas Posté le 03/09/2025 à 08h48

Bonjour,

Je souhaiterais créer un groupe de soutien pour les personnes confrontées à une addiction. L'idée est simple : quand quelqu'un ressent l'envie de consommer, il peut trouver immédiatement une écoute et un soutien auprès d'autres personnes qui traversent ou ont traversé les mêmes difficultés.

Je pense que nous pouvons nous entraider, partager nos expériences et trouver de la force dans le collectif.

Si d'autres personnes sont intéressées, je serais heureux que nous puissions échanger ici.

Merci.

## 11 réponses

---

Ilyas - 03/09/2025 à 09h53

Mon histoire personnelle – Addict en rétablissement

> Bonjour à tous,

Je souhaite partager mon histoire dans l'espoir qu'elle puisse servir de soutien à ceux qui traversent des moments difficiles avec l'addiction.

Pendant 10 ans, j'ai consommé de la cocaïne. Ce furent des années très difficiles, marquées par des tentations constantes et une anxiété intense. J'ai appris qu'il n'existait jamais de moment « sûr » : si les choses allaient bien, je ressentais le besoin de consommer ; si elles allaient mal, c'était pareil. Mon addiction était devenue une partie tellement ancrée de ma vie que je planifiais tout en fonction de comment obtenir, où, quand et comment consommer, développant une stratégie calculatrice et perfectionniste. De plus, je cherchais toujours n'importe quelle excuse pour consommer, convainquant mon esprit que c'était nécessaire ou mérité, même si je savais que c'était mal.

Chaque personne réagit différemment face à l'addiction. La consommation fait ressortir un personnage du subconscient qui parfois ne reflète pas vraiment qui l'on est. Certains volent, d'autres vont au casino, dans des clubs nocturnes, ou s'inscrivent sur des sites de rencontres, faisant des choses qu'ils ne feraient normalement pas. C'est la maladie qui transforme le comportement.

Un jour, j'ai touché le fond : j'étais en carence et mon fils de 5 ans, en colère et indigné, m'a dit qu'il n'y avait pas de nourriture à la maison et qu'il fallait faire les courses. Je me suis rendu compte que j'avais dépensé beaucoup d'argent en drogues, que je ne pouvais pas subvenir aux besoins de ma famille et que ce n'était pas juste pour mes enfants. Cet instant a déclenché un déclic dans mon cerveau : j'ai décidé que cela devait s'arrêter et que j'allais arrêter la drogue. J'ai su que je devais lutter contre cette maladie pour eux et pour moi-même.

Pendant ces années, l'addiction m'a amené à manipuler, mentir et justifier l'injustifiable. Je croyais mes propres mensonges, prenais de mauvaises décisions, disais blanc aujourd'hui et noir demain. Après la consommation venaient le regret et la douleur, parfois transformés en colère et en reproches envers les autres. Je recommençais à consommer, promettais des choses que je n'allais jamais tenir, trompais... certains en viennent même au vol. La drogue a trois issues possibles : la prison, la maladie ou la mort, et connaître cette réalité m'a aidé à prendre conscience de la gravité de ma situation.

Aujourd'hui, je suis un addict en rétablissement. J'ai appris à transformer toute cette capacité de planification et de calcul que j'appliquais auparavant à l'addiction en quelque chose de positif : je peux organiser ma vie, mes entraînements et mes projets avec la même discipline. Cela me rappelle que les addicts ont un don qui, bien dirigé, peut nous aider à atteindre tout ce que nous voulons.

Tenir un journal émotionnel quotidien a été fondamental : écrire mes émotions, mes réussites et mes difficultés me permet de réfléchir sur mes impulsions et de rester conscient de ma récupération. La patience, la constance et le soutien familial ont été essentiels. Se rappeler que « En vérité, avec la difficulté vient la facilité » (Coran 94:6) m'aide à avancer même dans les moments les plus difficiles. Chaque petit progrès renforce mon processus et me donne de l'espoir.

Ce groupe me semble un espace parfait pour partager nos expériences, apprendre les uns des autres et nous soutenir mutuellement. J'aimerais que nous puissions tous raconter nos histoires, nos défis quotidiens et les stratégies que nous utilisons pour avancer. Nous ne sommes pas seuls dans ce combat, et ensemble nous pouvons trouver la force et la motivation pour résister aux impulsions et grandir chaque jour.

Merci d'être ici et de vouloir nous soutenir mutuellement.

AdoEnDetresse - 04/09/2025 à 18h16

Bonjour, je suis un jeune homme de 19ans qui a laisser cette drogue rentré dans ma vie il y a à peine plus d'un an quand je n'avais encore que 17ans, dans ma famille tout le monde me soutient mais personne ne l'a vécu donc j'ai besoin de parler à quelqu'un comme vous. J'ai vraiment besoin d'aide, s'il vous plaît répondez moi et une simple discussion peut peut-être changer ma vie

Ilyas - 05/09/2025 à 10h15

Bonjour,  
Merci d'avoir eu le courage d'écrire ce message, ce n'est pas facile de reconnaître ce que tu vis. En faisant ce pas, tu as déjà montré une énorme force intérieure.

Sache que tu n'es pas seul : même si ta famille n'a pas vécu la même chose, son soutien est précieux. Il est également très important de chercher de l'aide professionnelle, car les médecins et spécialistes des addictions peuvent te fournir les outils nécessaires pour surmonter cette étape et t'accompagner en toute sécurité dans ta récupération. Il existe aussi des associations et des groupes de soutien où tu pourras rencontrer des jeunes traversant la même épreuve et qui te comprendront vraiment.

Tu as 19 ans, toute ta vie est devant toi, et chaque jour est une nouvelle opportunité de te relever et de reconstruire ton chemin. Ne te culpabilise pas d'être tombé dans cette drogue ; ce qui compte maintenant, c'est la décision que tu prends aujourd'hui pour avancer.

Pense que chaque fois que tu auras une tentation de rechute et que tu la surmonteras, c'est un pas de plus sur le chemin que tu construis dans ta vie, et cela te rendra plus fort.

Et souviens-toi : ce groupe a été créé pour que nous puissions nous comprendre et parler librement de ce que chacun ressent face à cette addiction, sans jugement. Tu peux compter sur moi. Un très gros câlin, je crois en toi.

Oxy2018 - 07/09/2025 à 19h40

Bonsoir

Je viens ici pour parler de mon cas. J'ai 47 ans et j'ai connu la cocaïne il y a moins de 10 ans. Je suis tombé bien dedans à cause de mon ex qui a été toxique pour moi

J'ai laissé cette relation derrière moi mais malheureusement pas la cocaïne. J'ai rencontré la femme avec qui je suis depuis 4 ans et avec qui j'ai une fille de 20 mois. Je l'ai elle aussi mise à la cocaïne et ceci est en train de détruire notre couple

J'ai menti la dessus, caché que j'en prenais, trouver toujours une excuse pour en prendre (encore plus avec l'alcool)

Je lui ai promis plusieurs fois que j'allais arrêter mais non et cette fois elle a décidé qu'il fallait que notre relation s'arrête et nous sommes à 12 jours de notre mariage

Je suis perdu, triste, en colère, et juste envie que tout s'arrête

C'est un cauchemar, je ne sais plus quoi faire

J'ai pris conscience que je dois arrêter et que je vais y arriver dès maintenant mais elle ne me croit plus et je la comprends

Je veux pas la perdre et veux qu'elle devienne ma femme

Nany1352 - 07/09/2025 à 21h48

Bonjours Ilyas

Moi j'ai 35ans et comme sur mon poste de arrêt du canabis je suis comme toi j'ai était addict a la drogues moi c'est au canabis et aujourd'hui sa fait 13 jours que j'ai arrêter bon ceux n'est pas simple du tout autant physiquement que psychologiquement étant une personne très stressé et angoissé et nerveux de nature...

Mes je tenais à te dire mon soutien. si besoin je peut t'écrire ici. car moi aussi mon arrêt a était sur un déclic que j'ai eu quand j'étais avec mes filles qui fesait le bazard au moment de dormir et de ce fait j'ai était obliger d'aller m'allonger avec elle pour qu'elle puisse dormir. Et là dans ma tête je penser que j'avais rien n'a fumée et dans ma tête sa m'a dit c'est mtn JOHNNY tu peux le faire et tu vas le faire dès ce soir.... Et je suis si fièr d'avoir réussi pour mes filles mes beau fils et ma femme et mes parents car on y pense pas assez à nos proches quand on es dans la bulle de sa drogué....

J'avoue que ceux nets pas simple tout les jours mes grace a eux je resiste et jesperes vraiment tenir...

Voilà courage a tous ceux sont comme nous

Ilyas - 08/09/2025 à 09h06

Bonjour Oxy2018,

Merci de partager ton histoire avec nous. Je comprends que tu traverses un moment très difficile, surtout à quelques jours de ton mariage. Se sentir perdu, triste et en colère est tout à fait normal dans cette situation.

Je sais que tu veux changer et sauver ta relation, et c'est un pas très important. Souviens-toi que lorsque nous avons trompé et menti autant de fois, il est normal que ton partenaire se méfie. Les mots seuls ne suffisent pas, maintenant il faut de la constance et des actions concrètes. Engage-toi envers toi-même, agis avec des faits et pas seulement avec des promesses.

Rappelle-toi que nous vivons d'espoir, et que le temps est quelque chose de précieux. Parfois, les choses prennent du temps car chaque pièce doit être à sa place. Il faut continuer à reconstruire. Pour construire un édifice, c'est un processus lent : il faut de la patience, du courage, des efforts, de la foi, des projets et des idées. Mais si tu échoues, tu peux tout faire tomber très rapidement.

Accepte la situation et aie confiance en toi : tu pourras accomplir ce que tu veux. Les personnes dépendantes sont incroyables, nous pouvons y arriver. La confiance avec ton partenaire peut revenir, comme moi je l'ai retrouvée avec la mienne, mais ce ne sera pas facile ; la confiance avance très lentement. Ne te décourage pas, elle reviendra. Maintenant, il faut continuer à se battre. Parfois, c'est très lourd, mais souviens-toi que chaque pas que tu fais te rapproche de cette lumière, et chaque jour ce sera de moins en moins difficile. Nous avons un long chemin à parcourir, mais chaque effort en vaut la peine.

Il est essentiel de chercher de l'aide professionnelle : médecins, spécialistes en addictions ou associations peuvent te donner les outils nécessaires pour sortir de ce cercle. Chaque jour sans consommer est une victoire, et pas à pas, tu peux reconstruire ta vie et ta relation, même si regagner la confiance de ton partenaire prendra du temps.

Tu n'es pas seul. Appuie-toi sur ceux qui t'aiment et souviens-toi que ta fille et ton partenaire peuvent être une grande motivation pour continuer. Crois en toi et ne baisse pas les bras.

Comme le dit le Coran : « Dieu fait passer des ténèbres à la lumière » (Coran 2:257). Chaque pas que tu fais te rapproche de cette lumière.

Courage, nous sommes avec toi.

Ilyas - 08/09/2025 à 09h13

Bonjour, NANY1352

Merci d'avoir partagé ton histoire, j'admire vraiment ta force et ta décision d'arrêter le cannabis. Je sais que ce n'est pas facile, physiquement comme psychologiquement, mais ton expérience montre qu'avec de la motivation et l'amour de ceux qui nous entourent, nous pouvons y arriver.

C'est très beau que tu aies trouvé ce "déclat" avec tes filles et que cela t'ait poussé à changer. Tes proches sont un grand soutien et une motivation très forte pour rester ferme. Chaque jour où tu tiens est une victoire, même si parfois c'est difficile.

Tu n'es pas seul dans ce parcours. Chaque pas que tu fais te rapproche d'une vie plus libre et consciente. Reste constant, crois en toi et rappelle-toi que même les jours difficiles font partie du processus. Courage et continue, tu fais un travail incroyable.

Nany1352 - 08/09/2025 à 14h47

Bonjours Ilyas

Merci de ton message qui me motive encore un peu plus oui certains jours son difficile surtout le soir ou je cogite beaucoup mes je veux et je vais rester fort et ne pas replonger pour mes proches et prouver a certains que avec la force mentale et l'aide des proches je peux y arriver.

J'espère que toi aussi tu vas réussir et si besoin d'échanger ou discuter n'hésite pas

Force a nous

Ilyas - 08/09/2025 à 15h05

Bonjour, NANY 1352

Merci aussi pour ton message. Je comprends très bien ce que tu ressens, les soirées peuvent être les moments les plus difficiles, mais tu montres une grande force en restant déterminé. N'oublie jamais que chaque jour sans rechute est une victoire, même si parfois le chemin semble lourd.

J'ai un ami à moi qui a également arrêté le cannabis et qui est en abstinence depuis déjà 3 mois. Je me souviens du premier jour où il a décidé d'arrêter, il m'a appelé et nous avons parlé. Depuis, nous parlons une fois par semaine, et il me raconte comment il vit cette période. Et oui, c'est vrai qu'il souffre d'insomnie et d'anxiété, car il a été dépendant pendant plus de 25 ans. Il souffre aussi d'irritabilité, de manque de concentration, de changements d'humeur, de sueurs nocturnes, de rêves très intenses et de difficultés à trouver du plaisir dans les choses quotidiennes. Ce sont des symptômes difficiles, mais il y arrive petit à petit.

Nous avançons pas à pas, et comme tu le dis, avec la force mentale et le soutien de nos proches, nous pouvons y arriver. Merci de savoir que je peux compter sur toi, c'est une grande aide pour moi, et je suis heureux de pouvoir partager avec toi. J'espère que nous pourrons tous nous soutenir mutuellement.

Je te vois très ferme dans ta décision, j'adore cette énergie positive que tu transmets.

Force à nous

Nany1352 - 08/09/2025 à 22h54

Bonjours Ilyas oui comme tu dit nous avoncons pas a pas il faut savoir être fort entre nous nous donner la force a chacun de ne pas retomber pour ma part si je retombe je. Perd tout donc je n'ai aucun intérêt ni envie de reprendre.

Après pour ton anis j'espère il tiendra et que toi aussi et que moi aussi je tiendrais  
Pour ma part pas si il me parvenait a y retoucher ma femme partirai et sa jamais je veux que sa arrive donc chose donc déjà un point qui me pousse a lui prouver mon amour

Ilyas - 09/09/2025 à 08h38

Bonjour Nany1352

Merci pour tes encouragements. Rester ferme dans cette situation est une base fondamentale dans les addictions. Est-ce que tu pratiques un sport ou un hobby que tu aimes ? Pour ma part, courir m'aide énormément. J'ai été athlète il y a plus de 18 ans à un niveau assez élevé, et maintenant je recommence. Surtout, quand je ressens de l'anxiété ou que mon cerveau me pousse vers d'autres pensées pour céder à la tentation de consommer, je le détecte avant. Une des choses qui m'aide beaucoup est de sortir courir : je libère de la dopamine de façon naturelle, et ça fonctionne.

Un abrazo, il faut rester vigilant.