

Forums pour les consommateurs

## Alcool et c

Par ced2525 Posté le 25/09/2025 à 08h23

Bonjour nouveau sur ce forum mais je l'ai consulté souvent. Je suis addict à l'alcool depuis 10 ans malgré cure post cure je n'arrive pas à m'en sortir. Et depuis un an et demi je consomme de la c une fois par semaine mais deux grammes. Je suis suivi par un psy et addicto mais je n'ai pas arrêté plus d'une semaine je suis désespérée

### 6 réponses

---

Jok66 - 25/09/2025 à 10h29

Bonjour,

Le problème avec la C c'est qu'elle nous donne l'impression de nous soigner de notre mal être,

Mais son vrai visage vous le découvrirez bien plus tard quand il sera très dur de s'en sortir.

Et elle fera tout pour vous enfoncer au maximum au point de ce dire que tant qu'à faire autant y aller dedans carrément jusqu'à la mort

Mais une fois en face des conséquences de nos actes, santé détruite autant moralement que physiquement, se retrouver à la rue ou en prison, personne ne veut ça

Et c'est là où elle vous mènera, peu importe le temps que ça lui prendra que ce soit en année ou en dizaine d'années, elle va tout vous prendre, votre vie vos amis votre âme et votre corps.

Il n'y a pas de petite consommation qui ne deviendra pas à un moment où à un autre ingérable

ced2525 - 25/09/2025 à 11h34

Merci de ta réponse jok mais le problème est pourquoi on ce

Lache mais je pense qu'on a tous un problème psychologique pour depuis longtemps avec cette maladie qui nous ronge est vraiment la pire des self

J'aimerais des conseils car je suis addict à l'alcool depuis 10 et depuis 1 an et demi sur la c .malgré plusieurs cures j'ai toujours rechutes malgré des suivis et j'ai l'impression que les cures ne servent strictement à rien

ced2525 - 25/09/2025 à 11h36

Et j'ai pu me passer 5 mois de c sans Aïn problème

ced2525 - 25/09/2025 à 12h02

Je sais très bien que cette drogue est très addictive mais me procure un bien fou. Je ne suis pas consommateur quotidien mais j'ai peur que ça le devienne. J'ai pu arrêter 5 mois et j'ai rechuté

Kiki123 - 25/09/2025 à 14h36

Bonjour,

Merci pour ton message, vraiment. Tu fais preuve de courage en venant en parler ici. Beaucoup vivent des choses similaires, mais peu osent le dire aussi franchement — alors je te respecte pour ça.

Tu dis être suivi-e par un psy et un addictologue, avoir fait une cure et une post-cure, mais malgré tout, tu n'arrives pas à maintenir l'abstinence. Tu consommes de l'alcool depuis 10 ans, et de la cocaïne depuis un an et demi, environ une fois par semaine. Et tu dis que tu n'as pas réussi à arrêter plus d'une semaine. Je comprends à quel point tu peux te sentir épuisé-e, perdu-e, désespéré-e.

Mais je veux que tu saches une chose importante :

Ce que tu vis, ce n'est pas un échec. Ce n'est pas une faiblesse.

C'est le signe que tu es face à une maladie complexe, souvent enracinée dans une souffrance plus profonde.

Et notamment : la dépression.

C'est un cercle vicieux que beaucoup connaissent :

Tu consommes pour fuir le mal-être, le vide, la douleur,

Mais la consommation accentue ensuite la culpabilité, l'isolement et les symptômes dépressifs,

Qui eux-mêmes relancent l'envie de consommer pour "tenir".

Et ce cercle est très difficile à briser seul même avec toute la bonne volonté du monde.

Tu dis être suivi c'est déjà une grande force. Mais parfois, quand le suivi ne suffit plus, il faut envisager :

Une approche plus intensive ou différente (thérapie de groupe, hospitalisation, programme résidentiel...),

Une adaptation du traitement de la dépression, s'il y en a un,

Et surtout, un soutien continu, humain, pas seulement médical.

As-tu déjà envisagé d'aller dans un groupe de parole, comme NA (Narcotiques Anonymes) ou AA ?

Ou de demander à ton addicto de t'aider à construire un plan anti-rechute plus concret ? (Par exemple par le sport ? Ou un projet ?)

Parfois, simplement parler vraiment, sans filtre, avec quelqu'un qui comprend, ça peut déjà être un premier soulagement.

Ce que tu vis, c'est dur. C'est lourd. Mais tu n'es pas seul Et surtout : ce n'est pas définitif.

Tu es encore là, tu continues à chercher de l'aide. Ça, c'est un vrai signe de force.

Reviens ici autant que tu veux. Tu as ta place, et tu mérites d'aller mieux.

Courage à toi

ced2525 - 25/09/2025 à 15h39

Merci pour ta réponse kiki mais j'ai franchement tout essayé cure post cure suivi addicto pour essayer de baisser mes mes consommation mais je tiens 2 jours et je n'en peux plus.... La c'est plus occasionnel mais ça me provoque un plaisir fou mais redescend c'est une énorme épreuve pour ma pat angoisse envie suicidaire et parfois crise épileptique. Mais chier soir et aujourd'hui je n'ai pas dormi 2g c et alcool et benzo à grande quantité