

Forums pour les consommateurs

## Help rechute, et promesse a mon entourage, quel est votre avis ?

Par Mathiew Posté le 26/12/2025 à 01h30

Bonsoir, je crois que j'ai toujours partager un fil de discussion en pleine nuit et sous l'emprise de consommations diverses et variées mais je crois qu'il y a que a ce moment que je daigne le faire .  
permettez-moi

Je m'explique a qui veut bien me lire merci ?????

Je suis issus d'une grande réussite a ce jour, j'ai été abstinant durand 5 mois et presque 6 hehe, je suis consommateur compulsif d'alcool, de cigarettes et de cocaïne à outrance.. j'ai décidé de me reprendre en main et j'ai réussi ! Je ne suis pas.peu fière car c'est ma plus longue période d'abstinence. J'ai eu un suivi en addictologie durant des années et j'ai entrepris un sevrage en juillet dernier ..

J'ecris ce témoignage pour le partage, et en espérant en recevoir en retour pour me sentir moins seul ..

La raison n'est pas la période et la pression social " omniprésente" mais une autorisation que je me suis donné, et oui j'ai recommencé..

Ma femme le subis de plein fouet car tout aussi bancale que je l'étais, mon comportement est redevenue le même qu'avant .

Je me permet de poster un témoignage pour savoir si d'après vous, avec toute les convictions qui me submerge, je vais réussir a redevenir abstinant dès lors que je l'aurais envisagé. En fait j'ai l'impression de brasser de l'air avec mes pouces mais je ressent l'envie de lire des réactions sachant que je suis le seul maître de mon destin ...

Bref pour entrer dans les détails je vous fait part de notre ressenti durant mon abstinence...

La souffrance, victime de consommations et la destruction de ma vie et de ceux qui m'entourent , j'ai fini par arrêté par un effort considérable mais je l'ai retranscrit a mes proches et je leurs ait fait subir de part ma détresse et ma tristesse,puis de ma méchanceté gratuite et mon comportement néfaste.. j'ai l'impression que quoi qu'il en soit, autant dans la.conso que dans le sevrage je fait souffrir mes proches ..

Sachez a bon entendeur que victime d'une maladie qui est l'addiction, même en croyant s'en être sorti, j'ai fait souffrir mon prochain .

Peut être s'agissant de moi je suis éventuellement une mauvaise personne..., j'ai vu mon médecin addictologue il y a quelque jours et il m'a prescrit un médicament pour arriver à gérer mes émotions avec détachement, chose que je gérais avec la conso ..

Sachez que le plus dur est d'arriver a vivre d'une autre manière, différente de celle avec qui vous avez vécu durant plusieurs années..

Je dois aujourd'hui ré apprendre a vivre différemment de ce que j'ai fait pendant 15 ans . Et c'est pas facile .. Je m'excuse pour les fautes d'orthographe, la ponctuation mais je vous souhaite tout le bonheur du monde .

## 2 réponses

---

Fanatik1973 - 29/12/2025 à 13h32

Salut moi c Christophe je trouve ta démarche et ton raisonnement très censé et c ss doute le début de la fin du tunnel q est ton addiction à la cocaïne. Moi qui suis bipolaire j avais rechuté il y a un an et demi après 12 années d abstinence suite à un séjour en clinique psychiatrique ou g été diagnostiqué maniaco dépressif ou bipolaire comme on dit maintenant quand je suis sorti cc était en septembre 2015 je m étais débarrassé de mes deux addictions qe j avais depuis mes 18 ans. J en ai 52 ojoufdhui je te laisse faire les calculs... Et donc c était la maladie qui m avait conduis à consommer hdro, cocaïne et cannabis à outrance. Et donc en 2024 il y a eu rechute suite à une mauvaise rencontre et un manque de volonté de dire non à ce moment là mais j avais déjà des envies ds ma tête mis ss aller au bout jusqu'à ce jour maudits ou g remis un orteil ds le milieu de la cocaïne. Et g fini par replonger tt entier une année à prendre des grosses quantités régulièrement. Et je m était aussi mis au cbd et bizarrement c le jour où g décidé d arrêté le cbd car ça me coûtait trop cher ss parler de la cocaïne que mon état d esprit à changé et ma maladie à commencé à se stabiliser. J ai aussi été très entouré par ma famille et surtout mon frère lui aussi bipolaire mais à un stade plus avancé qe moi et déjà deux ts à son actif. Mais la depuis 6 mois plus aucune addictions et je revis. Au fond de moi g réalisé que la cocaïne ne m apportait rien de positif. Quelquesinutes de plaisir et d euphorie pour des heures de souffrance lors des descentes qui devenaient de plus plus difficile à supporter ss parler de nuits blanches qe j s'enchaînaient tt en continuant de travailler. Donc garde espoir tu m as l air d être décidé à arrêter la coke et tu y arrivera si tu accepte de couper définitivement avec le milieu et évite les mauvaises personnes prêtes à te faire replonger soit par appât du gain ou pour profiter de toi. Trouve toi des centres de intérêt pour stimuler ton esprit afin de ne plus avoir de mauvaises pensées. Mon ex dealer continue de me envoyer des vidéos ou i fîmes ses olives de coke afin de me tenter mais g enlevé snapchat et Telegram de mon téléphone. Et je tiens bon. Mais ne prend jamais la confiance c un combat contre sois même. Et seul qqun qui a goûté à la cocaïne peut comprendre le processus qui enclenché les envies bat toi et relâche jamais la pression. Un instant de faiblesse et c la catastrophe. J y suis arrivé et en plus en étant bipolaire nous qui sommes les plus vulnérable aux addiction multiples ça va des drogues aux achats compulsifs. Accroche toi à ton projet d arrêter et tu reprendra goût à la vie. Tu redonneras le sourire à ta famille qui doit aussi souffrir pour toi. Je te souhaite bonne chance. Ne sois pas un mouton mais plutôt un lion et rugis de nouveau J sui de tt cœur avec toi et je sais très bien par quels moments tu passes c pareil pour moi mais je ne reviendrai pas en arrière je me suis donné trop de mal pour arrive ou j en sui et toi aussi

Mathiew - 06/01/2026 à 22h47

Avant toute chose , merci de m'avoir lu et surtout d'avoir réussi à me comprendre car sous l'emprise du cocktail on a envie de dire tellement de chose mais quelques jours plus tard en se relisant ?? Je me dit Oulah il y avait du mal de fait.. mais les ressentiment sont bien là .  
Je ne me sent pas du tout addict a la cocaïne en premier état de cause mais alcoolique notoire. Et dès lors que je consomme la.premiere goûte d'alcool, ma vie dégénère. Une fois franchi ce cap, quelque chose prend part de moi et la raison n'existe plus . Ensuite la coke que je vais m'acheter et les bière que j'enchaîne sans avoir de limite substantielle.  
Le no limit est là, où la coke marche fort et on boit pour redescendre puis la snif pour remonter ..  
Parfois durant 2 jours et 2 nuits a en oublier que je suis père de famille, a boycotter les appels de ma femmes inquiète qui me cherche ..  
Je fuis la réalité et m'échappe en me cachant ..  
Aujourd'hui l'heure.est grave car je me retrouve fasse a un choix , l'ultimatum. Tout arrêter et regagner une.vie normal ou continuer et tout perdre .. je choix est vite fait nan ? Mais mon esprit balance dans le.refus d'accepter la réalité. Dans tous les cas je pourrais débattre longtemps et je te demande pardon de parler que de moi ..  
Car ton témoignage est poignant et j'aimerais en savoir plus ton parcours.  
Je te remercie encore d'avoir parcouru mon témoignage et de t'être donner la peine d'y répondre .. a bientôt peut être mec force et honneur et félicitations pour tes réussites .

