© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Ne pas reconsommer par dépit

Par Profil supprimé Postée le 23/01/2011 03:02

> Bonjour, j'aurai bientôt 21 ans, et je ne consomme plus de drogues dures depuis un peu plus d'un an. J'ai été très amoureuse d'une personne qui consommait un peu de tout assez régulièrement, sans addiction "dangereuse" à proprement parler, mais qui ressentait ce perpétuel besoin de se mettre dans un état "second", pour oublier ses problèmes, sortir de soi. Lorsque notre relation a commencé à se dégrader, prête à tout pour essayer de sauver mon histoire, j'ai commencé à consommer de la cocaïne avec elle, dans l'espoir de nous rapprocher. Cela a créé un rapport d'un tout autre type entre nous, la complicité dans la drogue. Elle m'a ainsi initié à tout un tas d'autres substances ; LSD, MDMA, speed... Pour moi, la seule motivation à consommer tous ces produits était de créer et conserver un niveau d'entente, de compréhension, d'être dans le même "monde" qu'elle, pour ne pas qu'elle me laisse. Lorsqu'elle m'a quitté, je suis tombée dans une très profonde détresse. Horriblement malheureuse, déprimée et fatiguée, je me suis très vite réfugiée dans la cocaïne, qui me permettait de me donner l'illusion d'être heureuse, et de me suffire à moi-même ; de me centrer uniquement sur mes sensations sans penser à elle. J'ai rapidement augmenté mes doses, jusqu'à en arriver à près d'un gramme par jour. Je n'ai jamais ressenti de "besoin" ni de "manque" au produit en lui-même, mais le besoin de me procurer cet état "cotonneux", m'anesthésier de mes pensées et de mes émotions. Cette addiction m'a entraîné dans des situations délicates et dangereuses. Une en particulier a été à l'origine de ma décision radicale d'arrêter, après environ six mois de consommation quotidienne. Je n'ai pas été suivie par un médecin, mais j'ai été soutenue par mes amis, très présents. Aujourd'hui, je me suis reconstruite aussi bien professionnellement que socialement, et j'en suis très fière. Seulement, malgré ma "force de caractère", j'ai parfois peur de ce qu'une mauvaise passe pourrait m'entraîner à faire. Je sais que je suis de nature à substituer, compenser en cas de souci. Depuis quelques temps, pour diverses raisons de la vie quotidienne, je suis soumise au stress et à la fatigue, et donc parfois à des moments de cafard. Je n'ai pas l'habitude de montrer mes faiblesses, ni de parler de mes émotions négatives, mais malgré ma résistance, dans ces moments, j'aimerais "m'anesthésier". Et il m'arrive de repenser aux sensations de la drogue. Je sais qu'un seul joint ne me "condamnera" pas, mais l'idée de consommer pour répondre à un état de détresse me dérange. Je suis lucide, je ne veux pas me créer d'illusions ni d'habitudes, surtout après tout ce que j'ai réussi à dépasser. Je sais que j'ai besoin d'aide et de conseils pour éviter de tomber dans cette facilité, éviter de compenser mes angoisses par un quelconque substitut. Comment puis-je réagir ?

Mise en ligne le 25/01/2011

Bonjour.

Nous tenons à commencer notre propos en vous félicitant de votre parcours. Vous rapportez avec beaucoup de clarté la manière dont vous avez débuté vos consommations, la façon dont elles ont augmenté ainsi que ce qui vous a amené à prendre la décision d'arrêter. Pour cela, vous évoquez avoir été très soutenue par vos amis. Le soutien de l'entourage est en effet un élément primordial dans la réussite d'une démarche de changement.

Concernant votre question à proprement parler, elle est relative à la fonction qu'a occupé la consommation de produits psychoactifs dans votre existence. Vous exprimez cette tentation de "l'anesthésie" de vos pensées et angoisses et ne pas vouloir y céder.
Ce que vous vivez est tout à fait compréhensible. Vous avez réalisé un parcours d'arrêt des produits tout à fait remarquable et avez pu déterminer avec précision ce que ces substances vous apportaient. Aujourd'hui, vous vous rendez compte que c'est lorsque vous êtes fragilisée (fatigue, stress, angoisses) que les tentations réapparaissent. Ceci s'explique par le fait que vous ayez eu recours aux produits de manière systématique dans ce genre de situation il n'y a encore que quelques mois.

Vous vous demandez donc "comment réagir"? D'une part, il nous semble que le fait d'exprimer vos difficultés en nous écrivant est une forme de réaction, très positive. D'autre part, votre avant dernière phrase contient une partie de la réponse que nous vous proposons. En effet, vous savez avoir "besoin d'aide". Vos amis vous entourent, mais cela n'est peut être pas suffisant pour pouvoir apprendre à faire face à ces situations de fragilité dans la durée. En dépit du fait que vous n'ayez pas eu besoin de professionnel pour arrêter, peut être qu'aujourd'hui un soutien psychologique serait l'occasion d'avoir un lieu confidentiel au sein duquel vous pourriez exprimer vos difficultés et apprendre à faire face à ces moments de vie délicats à gérer.

Nous souhaitons vous orienter vers une structure proche de chez vous, mais nous ne connaissons pas votre département. Pour ce faire, ainsi qu'échanger davantage concernant vos souhaits, nous vous proposons de nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un fixe, de 8h à 2h, chaque jour). Vous pouvez également suivre le lien en bas de page qui vous amène à la rubrique "s'orienter" de notre site. En renseignant votre département, le domaine (addictologie ou toxicomanie) et le secteur (soin), vous obtiendrez une liste de structures gratuites et confidentielles à même de pouvoir vous proposer un suivi ambulatoire adéquat.

Bien à vous.

S'orienter

- S'orienter