© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

De la difficulté à trouve "le" psy

Par Profil supprimé Posté le 27/05/2011 à 16h54

J'ai rapidement été suivie par le centre tox du coin, où je voyais un psy rapport à ma conso.
C'est par ce centre qu'il faut passer pour pouvoir avoir un traitement métha, alors, je vous dis pas la file d'attente. En plus, la moitié du temps, les psys du centre sont à l'hôpital psy, dans le service tox, donc le temps des entretiens est plus que restreint. Et surtout, ce sont des psychiatres : domaine médicamenteux plus que thérapie verbale.

Avec eux, je parlais essentiellement de ma conso et de mes problèmes liés à la came.
J'ai vite compris qu'il me fallait un autre psy.
Quelqu'un pour m'aider à accepter les différents traumatismes qui m'avaient conduit vers la drogue. Une psychanalyse c'était trop long -toute une vie, en quelque sorte.

Et là, mon chemin de croix a commencé.
On m'a conseillé un premier psy, mais ça ne passait pas. Cela arrive, mais il faut au moins y aller trois fois pour être sûre, et être un minimum motivé. J'avais l'impression qu'il en avait rien à faire, et que j'aurais aussi bien pu parler aux murs...

Alors j'ai essayé les pages jaunes : j'ai pris trois rendez-vous, les trois m'ont jeté, avec plus ou moins de grâce.
J'avais trop de problèmes,ou je dépassais leurs compétences,ou leur clientèle était pleine.
Trois claques.
Du coup, direct, au tél, j'expliquais vite fait ma vie : c'est plus facile de se prendre un refus au tél qu'en face à face.
A chaque fois, quand je commençais à raconter ma vie, déjà, rien que mon enfance, je voyais le mec se tasser derrière son bureau, j'arrivais au viol et la drogue, il devenait vert, se trémoussait, se raclant la gorge et m'expliquait... qu'il fallait que j'aille au centre de toxs d'où je venais.
Un tiers de ce que j'avais vécu suffisait à les mettre mal à l'aise. C'était pas facile pour moi de parler de ça, alors voir leur gêne, ou leur réaction hypocrites, ça m'aidait pas...

Et puis, les toxs sont tous des manipulateurs - qu'est-ce que j'ai pu l'entendre celle-là !
Peut-être qu'il fallait que je touche le fond pour pouvoir m'en sortir - sincèrement le fond, je sais très bien ce que c'est merci !
Ou alors que je trouve du travail - ça aussi, je me le suis pris en travers de la gueule, trouver du travail, j'en rêvais, mais tox, sdf et trauma, ça fait tâche sur le cv...
Je commençais à avoir la Haine. Et j'ai lâché l'affaire...

Un jour que j'étais en manque, comme j'étais à côté du Chu, bon, c'était du n'importe quoi, mais moi, à ce moment-là, tout ce que je voyais c'était chu egal pharmacie egal médicament. Et entrer dans le chu egal se rapprocher des médicaments...
Du coup je me suis pointée aux urgences, comme ça, pour voir. J'ai expliqué que j'étais en manque et ils m'ont dit qu'ils appelaient le psy de garde.

Et là, je me retrouve face à un psy qui me dit qu'il ne peut rien faire pour moi parce que " ce n'est pas son domaine de compétence".
ça m'a achevée...
Je lui ai dit très exactement ce que je pensais, qu'il était comme les autres psys que j'avais essayé de voir, spécialisé dans les gens "normaux", que c'était trop facile de mettre des étiquettes sur les gens. Que c'était pas le serment d'Hyppocrate mais d'hypocrite, que j'espérais qu'il se sentait fort, d'avoir droit de vie et de mort sur les gens, toi, je t'aide, toi retourne crever dans la rue.

Enfin, j'ai vidé mon sac - et encore, là, c'est un résumé expurgé, je suis polie, parce qu'à l'époque, je lui en ai mis plein la tête...
Donc j'achève ma tirade, et je sors la tête haute du bureau, m'apprêtant à partir.
Et lui, il me file sa carte et me dit rendez vous dans deux jours à telle heure.
Et il s'en va.

Le pire, c'est que j'ai appris, plus tard, qu'il était - il l'est toujours - pédo-psy, et donc, lui disait la vérité.
Ce psy m'a énormément aidé.
Bien sûr, c'est super douloureux, parfois je sortais de son cabinet dans des états pas possible, je revivais ces épisodes douloureux, je pleurais toutes les larmes que je n'avais pas pu verser alors.
Il ne m'a pas donné de solutions. Il m'a juste permis de revivre dans un endroit sécurisé les pires moments de ma vie. Et à force d'en parler, cela m'a permis de mettre de la distance entre moi et les traumas.
J'ai appris à vivre avec, ils sont toujours là, mais tellement atténués. Avant, voir un couteau me rendait hystérique. Une scène de violence à la tv me rendait malade, physiquement.
Pendant longtemps, j'ai été dans l'auto-destruction, puis dans la survie, puis dans la vie, aujourd'hui, je tente de me réaliser.

En plus du dialogue et de la confiance instaurée, ce psy m'a fait prendre en charge par une assoc type dass, pendant trois ans, et le juge pour enfant, et du coup j'ai pu passer six mois dans une famille d'accueil super, des artistes, peintres et sculpteurs, histoire de voir, dixit le psy, ce qu'était une vraie famille.
Justement, au bout d'un moment, j'ai plus supporté tout "ce bonheur dégoulinant", j'avais besoin de me sentir en danger de mort pour exister, d'être constamment sur le fil.

Quand j'étais dans la rue, trois fois, il m'a filé rencard dans un bar et m'a payé un demi et un sandwich en même temps que la consultation.
Le jour où j'ai fait une bonne od, il était là à mon réveil.
Quand il pouvait, il m'hospitalisait dans son service pour éviter que j'aille en psy - à l'époque, en psychiatrie, il y avait pas de service spé, on était mélangé, quelques toxs avec des dépressifs, schizo, bouffées délirantes etc... dans un service fermé, c'était folklorique !

Il a été mon principal repère pendant sept ans. Mon pilier.

Puis quand j'ai eu mon fils, que je suis devenu adulte, il m'a gentiment expliqué que c'était fini. M'a orienté vers un autre psy. - et je sais, pour avoir lu beaucoup sur la psycho et la psychanalyse qu'il a eu raison.
C'était un geste de plus pour me faire comprendre que j'étais devenue adulte, et responsable.
Mais le gros du travail, je l'avais fait avec lui. Et si j'ai un Enorme problème, je sais que je peux encore compter sur son aide.

Trouver le bon psy est un long chemin, faire une thérapie, tout pareil, mais ça en vaut le coup.
On a tous des trucs à régler avec nous-mêmes.

courage

bluenaranja