

ABSTINENT MAIS PAS HEUREUX

Par **Profil supprimé** Posté le 13/10/2016 à 12h06

Bonjour, je viens de m'inscrire sur ce site et j'espère y trouver du réconfort. Voilà en fait je suis dépendant depuis le plus jeune âge. J'ai commencé à boire vers l'âge de 12ans, vers 13 j'ai commencé à fumer du cannabis et ça a été l'escalade. A 18ans je suis tombé dans l'héroïne. Pendant des années j'ai navigué un peu entre tous ces produits. Cela doit faire 5ans que j'ai réussi à me sortir vraiment du monde de l'héroïne, mais j'ai compensé avec l'alcool et le cannabis. Mais voilà je me rendais bien compte que ça ne m'apportait rien de bon. Perte d'emplois, problèmes avec ma petite amie, problèmes financiers..... Depuis 2ans j'ai fais plusieurs séjours en centre de soin. J'ai fais des sevrages qui n'ont pas marché et en 1 an j'ai fais 3 cures. La dernière remonte à cet été et elle s'est très bien passée. Le plus dur a été le retour chez moi car au final j'essaie tellement de me protéger pour ne pas reconsommer que j'en suis venu à me couper de tout mon entourage, car tous aiment soit boire de l'alcool ou fumer du cannabis. Et pour l'instant je me sens encore fragile et j'ai peur de ne pas savoir refuser si on m'en propose. Je m'aperçois que je me suis complètement isolé du monde, je sors de moins en moins, mais j'en souffre. J'ai l'impression de faire une petite dépression. Je veux rester abstinente, mais je veux être un abstinente heureux.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 13/10/2016 à 12h48

Salut Fafane,

Bravo pour tout ce que tu as déjà réalisé pour te libérer de plusieurs dépendances et je vois que tu désires encore en faire plus .. Je n'ai qu'une suggestion à te faire : rejoindre une association d'anciens buveurs . Perso , après 20 ans de vaines tentatives , j'ai frappé à la porte des A.A. et à la seconde tentatives, un an plus tard , J'ai enfin été libéré et ce depuis pas mal de temps . Il y a A.A. mais aussi Vie Libre , Croix Bleue et certainement d'autres encore en France . A toi de voir et il existe même des forums A.A. même celui qui m'a fait passer de l'Ombre à la Lumière .

Revenons en à l'important : ne pas prendre le premier verre , 24 heures à la fois . Bon courage à toi et surtout aime toi tel que tu es aujourd'hui . Tu as le droit d'être heureux et c'est pas dans l'alcool ou les autres drogues que tu le seras jamais ;

salmiot1

Profil supprimé - 16/10/2016 à 16h29

Bonjour,
Je suis d'accord avec Salmiot, trouves un groupe de discussion vers chez toi (AA ou autre). Ça aide beaucoup et on peut voir qu'on n'est pas seul face à ce problème.
Il faut positiver, chaque rechute t'apprends quelque chose, prise à temps, elle n'est pas fatale.
Attention à toi, les amis de "fêtes" ne sont pas toujours de vrais amis.
Chaque jour d'abstinence est un jour gagné. Il faut vivre au temps présent, ne pas trop anticiper et exiger de l'avenir.
Le bonheur, ce n'est pas la "béquille" drogue (quelle qu'elle soit).

Personnellement, j'ai pris une activité et essaie de faire de la relaxation, ça m'aide beaucoup.

Cathys
