Vos questions / nos réponses

Addictive ++

Par Profil supprimé Postée le 29/10/2016 18:04

> Salut à tous,Suis-je au bon endroit pour me dévoiler, je ne sais pas... Je verrai bien les retours.J'ai 50 ans, une fille, une petite fille, un compagnon depuis presque 1 an avec qui je partage la rando en montagne, seul endroit où je me sente bien, moi la petite parisienne, j'adore grimper, marcher, escalader !J'ai des addictions depuis... tout le temps. Je fume des pétards depuis environ 30 ans presque sans interruption, du matin au soir, j'ai toujours eu autour de moi des plans faciles.Je suis "accroc" à la codéine depuis environ 25 ans, au quotidien. Je prends de la prontalgine au quotidien.Et depuis peu, la rencontre de mon compagnon en fait, j'ai une envie d'apéro, je regarde l'heure sans arrêt en attendant ce petit moment de détente.Malheureusement, si jusqu'à aujourd'hui, je vivais mes addictions sans flipper outre mesure, là, je sens qu'il faut que je fasse quelque chose !J'ai la chance malgré tout ça de ne pas être encore très marquée physiquement mais intérieurement, je sens que ça ne va pas...Quelqu'un a une vie similaire à la mienne ? j'aimerai comprendre pourquoi on fait ça ! Pourquoi même quand ma vie va bien, je continue tout ça. Bien évidemment, mon compagnon ignore tout, je donne le change et ça je sais parfaitement le faire...Merci de m'avoir lu.

Mise en ligne le 31/10/2016

Bonjour,

Apparemment vous vous êtes trompé de rubrique. Il semblerait que vous cherchez à partager avec d'autres personnes votre expérience en rapport avec vos consommations de produits. Vous trouverez le forum de discussion sur notre site Alcool Info Service. Nous vous indiquons le lien en bas de page.

Nous allons répondre à votre message pour essayer de vous aider, de vous guider afin que vous trouviez des solutions pour comprendre et éventuellement consulter pour entamer une démarche d'arrêt.

Vous êtes dépendante au cannabis et au Prontalgine et vous attendez avec impatience le soir pour prendre un apéro. Vous avez pris conscience que cette situation ne peut pas durer parce qu'il semblerait qu'avec le temps votre consommation se diversifie. Vous remettez en question vos addictions et c'est une très bonne chose.

En général le cannabis apporte bien-être, détente, apaisement c'est sans doute ce que vous recherchiez dans ces consommations. Le Prontalgine fait aussi parti de votre vie. Ce médicament occasionne une dépendance physique lorsqu'il est consommé régulièrement comme cela est le cas pour vous..

Vous aimeriez comprendre ce qui se passe en vous et pourquoi même lorsque vous êtes bien dans votre vie vous continuez dans ce sens.

Tout médicament et/ou drogue pris dans le temps et en grande quantité occasionne une dépendance et des effets indésirables. Arrêter de consommer ces drogues alors que l'on a en consommé durant des années n'est pas toujours facile et le parcours peut parfois être long. En effet le corps s'est habitué à ces produits et ils sont peut être devenu nécessaires parce qu'ils correspondent à un besoin mais avec le temps il deviennent un véritable piège.

Lorsque l'on est dépendant à un ou plusieurs produits on doit se poser la question de savoir quelles sont les raisons qui nous ont poussé à prendre ces drogues et chercher a savoir ce qu'ils nous apportent..

Bien souvent ces produits consommés régulièrement viennent soulager un malaise, une souffrance venant parfois du passé, (que cela soit conscient ou inconscient) pour laquelle on n'a pas trouvé d'autre solution jusque-là. Il serait alors intéressant de se demander quelle est la souffrance à l'origine de ses consommations, afin d'envisager les aides possibles à son soulagement.

Pour cela, il est possible de se faire aider par des professionnels si l'on n'arrive pas à arrête seul.

En ce qui concerne l'alcool, sachez qu'une consommation qui se répète et se régularise peut aussi mener à une dépendance. L’alcool devient alors un réflexe qui offre un apaisement dans l’instant de sa consommation.

Nous vous encourageons donc à faire un point sur vos consommations auprès d'un professionnel en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui pourra vous apporter une aide pour diminuer, arrêter ou dans tous les cas mieux gérer vos consommations (alcool, cannabis, médicament). Les consultations y sont gratuites et anonymes. Nous vous communiquons l'adresse d'un centre en bas de page.

Nous nous tenons à votre disposition si vous souhaitez revenir vers nous pour approfondir ou si l'orientation ne convenait pas. Nous sommes joignables par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site.

Prenez soin de vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Autres liens :

- Forum de discussionw