© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Mon combat

Par Profil supprimé Posté le 07/05/2017 à 14h20

Bonjour,

Je suis schizophrène et je me bats depuis des années contre des addictions installées à l'adolescence pour le tabac et le cannabis, un peu plus tard pour la cocaïne avec des prises occasionnelles mais massives. Pour le tabac, je fumais 35 roulées par jour environ, j'ai essayé d'arrêter au moins une vingtaine ou une trentaine de fois. Je suis sur le bon chemin, j'ai réussi depuis 3 mois et demi et c'est une très belle victoire, je dois rester vigilante pour ne pas replonger, je ne ressens pratiquement pas de manque mais j'ai déjà replongé après 100 jours d'arrêt, en ayant bu un verre et ne sachant pas résister au joint que j'avais sous le nez... Donc je reste méfiante.

Pour le cannabis, ça a été un très lent chemin, ne sachant pas résister à la tentation devant mes yeux et sous mon nez... J'en faisais une consommation quotidienne et massive depuis très très longtemps. J'essayais d'arrêter et chaque fois je replongeais. Depuis 2 ans, j'ai pris conscience que mes problèmes psychiques étaient largement majorés à cause de ça, notamment par des symptômes dits négatifs de la schizophrénie. Une grosse galère. Ma consommation était en chute libre depuis deux ans, passant de 4-5 mini à 10 ou 20 joints par jour maxi à quelques uns par ci par là. L'année dernière je n'ai presque pas fumé.

La cocaïne, une prise par ci par là. Mais plusieurs grammes à chaque fois, en quelques heures seulement. Je la fume. Dernière prise vendredi, celle d'avant janvier. Je suis dégoutée d'avoir craqué ce week-end. ça me coûte un bras, 'ai la voix cassée, des courbatures de partout, je tousse et crache des glaires, je suis super fatiguée. Voilà, je me bats, je me crois sortie d'affaire et je replonge, incapable que je suis de résister à la tentation. Pour l'instant tabac et cannabis ça tient, depuis plus de 3 mois et demi, j'ai pas tout perdu. ça me gêne côté finances, santé physique et psychique mais aussi pour mes activités spirituelles. En effet, si j'arrête tout comme ça c'est pour beaucoup de raisons et une principale : la foi. J'ai beaucoup d'activités spirituelles, j'étudie la Bible et beaucoup de publications en rapport, je vais à des réunions, j'ai une étude personnelle avec une dame qui vient chez moi... Et là ça me coupe tout... J'ai loupé mon étude de vendredi avec la dame, et pour cause, je suis sur le carreau depuis 3 jours, j'ai loupé la réunion de ce matin, je dormais, je me sens coupable et je ne peux pas chanter avec ma voix cassée, 'ai pas envie d'expliquer que j'ai replongé, j'ai pas envie de mentir, j'ai honte bref j'avais besoin d'en parler mais pas envie d'embêter les gens de mon entourage avec ça, qu'ils s'inquiètent, qu'ils soient déçus, et mon infirmier en addictologie tout comme ma psychologue, est en week-end.

Voilà, fallait pas commencer Mais bon, j'en suis plus là, depuis les années que le piège s'est refermé sur moi...Dur dur d'arrêter tout ça même avec beaucoup de bonne volonté. J'ai réduit presque au maximum mes fréquentations qui sont là dedans, reste mon meilleur ami, je ne me résous pas à lui tourner le dos, mais je vois bien que c'est ce qui me perd c'est de le fréquenter... Merci à ceux qui me lirons, vos commentaires constructifs seront les bienvenus, Si vous aussi vous essayez d'arrêter les toxiques en raison de votre foi, comme moins de 1 pour 1000 de la population en France d'après mes calculs, je serai heureuse d'échanger avec vous donc svp laissez moi un petit mot !

2 réponses

Profil supprimé - 11/05/2017 à 18h54

je veux vous féliciter après ce que vous avez traversé,en etre arrivée la c'est formidable. avec votre vécu vous pouvez apporter votre témoignage auprès de jeunes en difficulte. pouvoir aider les autres ça peut vous aider et avoir la foi ça rend plus fort bravo

Profil supprimé - 03/08/2017 à 18h08

Bravo pour ta force mentale et courage pour ce qu'il te reste à accomplir, en tant que croyante il faut se dire que ce qui te touche c'est des épreuves, et que grâce à Dieu et à ta force tu en sortiras vainqueur.

Le footing est un bon moyen pour combattre les addictions, ça libère de la sérotonine dans le cerveau, il y a pas mieux pour se sentir bien sans l'aide de drogue.

J'ai arrêté le tabac il y a 4 ans (avec l'aide de substitut à la nicotine les premiers mois), j'ai fumé pendant 16 ans

J'ai arrêté l'alcool depuis 5ans

Et là j'ai décidé d'arrêter l'ecstasy et la cocaine