© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Tout s'écroule

Par Profil supprimé Posté le 26/06/2018 à 19h54

C'est avec beaucoup d'appréhension que je me lance. J'ai l'impression qu'en parler avec d'autres personnes peut m'aider tant qu'on me juge pas.
Alors bonsoir, j'ai 26 ans et ça fait bientôt 1 an que je suis sous méthadone. Tout allait bien, en couple et depuis environ 7 mois je ne consommais plus d'héroïne du tout.

Tout c'est écroulé il y a quasi 3 semaines quand j'ai appris que j'étais enceinte de 4 mois. Grossesse pas désirée du tout et depuis c'est le cauchemar, tout se bouscule dans ma vie, rien ne va.
J'angoisse trop d'émotions et c'est l'horreur je me dégoute, j'ai rien trouvé de mieux que de consommer à nouveau. C'est plus fort que moi !
Je crois que je dégoute aussi mon compagnon depuis que je me suis confiée à lui, il est distant et très dur dans ces propos mais je crois qu'il a raison je suis la seule fautive.

En plus pas facile à vivre, il part à la semaine pour son travail et là je n'en peux plus, l'envie ne me quitte pas et pourtant c'est pas comme avant quand je consomme. Et tout est de ma faute.
Je suis pas prête à avoir ce bébé et pourtant je lui veux aucun mal ! Petit soulagement cet après-midi, apparemment le bébé va bien. J'ai vu une gyneco que je ne connaissais pas mais c'est pas pour autant que j'ai réussi à me confier. J'y arrive pas trop peur et la culpabilité est trop présente. J'en peux plus, je m'en veux tellement !

Heureusement que jeudi je revois mon médecin qui lui m'a conseillé de reprendre un suivi psy mais j'y arrive pas à franchir ce cap à nouveau et je sais pas trop pourquoi. La vérité c'est que je m'en veux de tout ça... C'est trop dur !

20 réponses

Profil supprimé - 03/07/2018 à 08h42

salut,
déjà bravo d'avoir le courage de raconter tes problèmes, tu peux être fière de toi. tu dois absolument arrêter de te sentir coupable. je te vois plutôt comme une victime de l'héroïne et, en ce sens, tu as besoin d'aide pour t'en sortir et pour bien t'occuper de ton bébé. tu vas arriver à ton rythme à parler de tout ça aux médecins que tu vois, prends ton temps. tu peux aussi écrire ce que tu as sur le coeur comme on écrit un journal intime.
je te conseille de dire à ton compagnon que tu as besoin d'être soutenue et encouragée afin d'arriver à petit à petit discuter de tout ça plus librement et sortir de tout ce qui te fait du mal. je pense que tu devrais, en effet, reprendre un suivi psy. ça ne peut te faire que du bien.
bon courage

Moderateur - 03/07/2018 à 10h10

Bonjour Tyanna,

Pourquoi vous en voulez-vous au juste ? Pour reprendre de l'héroïne ? Pour faire du mal à votre bébé ?

En fait l'héroïne et la méthadone ne sont pas toxiques pour le fœtus. Ce qui est plus embêtant ce sont les variations de consommation qui font souffrir le fœtus. Il vaut mieux consommer toujours la même quantité que faire le yo-yo.

Étant enceinte vous ferez ce qu'il y a de mieux pour votre futur bébé avant tout en veillant à bien vous alimenter. Parfois la prise de drogue cela peut inciter à sauter des repas et ce n'est pas bon pour le fœtus qui a besoin de nutriments pour grandir.

De même, vous agirez dans le bon sens si vous vous abstenez de boire de l'alcool pendant votre grossesse. L'alcool est parmi ce qu'il y a de plus toxique pour le fœtus parmi les drogues connues.

Je comprends de ce que vous écrivez que vous êtes sans doute hypersensible et que vous n'arrivez pas toujours à gérer vos émotions. Vous vous étiez stabilisée avec la méthadone mais là l'annonce de votre grossesse a été une surprise totale pour vous. C'est un gros stress et vous êtes humaine, vous n'encaissez pas ce genre de nouvelle en restant indifférente. Quelque part c'est même plutôt une qualité.

Pour faire face vous avez retrouvé une "vieille" réponse pour vous calmer. Vous avez certes repris de l'héroïne mais on ne va pas vous faire la morale. C'est normal, dans votre situation, de paniquer face à une telle nouvelle et de toute façon l'héroïne n'est pas très toxique pour le fœtus.

Alors oui, comme le dit Bluesy, ne vous sentez pas coupable. Engueulez un peu votre compagnon qui est distant - en plus d'être absent - quand vous avez justement besoin de lui, de son aide. Essayez d'occuper vos journées aussi, afin d'avoir moins de temps pour penser à l'héroïne.

Le conseil que vous repreniez un suivi psy est plutôt bon même si l'on peut comprendre vos réticences puisque vous vous sentez coupable. Dire ce qui se passe réellement est toujours une prise de risque parce qu'on ne connaît pas à l'avance la réaction de son interlocuteur. Cependant d'une part les psy sont normalement des professionnels compétents et d'autre part essayez d'assumer votre façon de réagir pour ne pas laisser les autres vous juger. En écrivant ici vous avez fait preuve non seulement de courage mais aussi du sens des responsabilités. Vous ne savez plus quoi faire et cela ne vous a pas empêché d'écrire et de demander de l'aide.

Pour un bon déroulé de votre grossesse je vous conseille de prendre contact avec un service spécialisé dans l'accueil des femmes enceintes et ayant une addiction. Les professionnels qui y travaillent sont particulièrement au fait de vos problèmes et ne vous jugeront pas. Vous pouvez vérifier s'il existe une équipe dans votre région en utilisant le moteur de recherche inclus dans cet article :
http://www.drogues-info-service.f...-a-arreter-ma-consommation-de-drogue

Même si l'équipe est un peu loin de chez vous n'hésitez pas à les contacter. Les équipes connaissent souvent des relais de proximité compétents.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/07/2018 à 19h29

Bonsoir merci pour votre réponse à tous les deux. Vous lire me fait du bien et du coup j'appréhende beaucoup moins d'écrire ici même si ça reste pas facile et je sais pas vraiment par quoi commencer.

Allez je me lance.
Merci Bluesy et j'ai envie de te dire que j'ai du mal à être fière de moi, je pense j'y arriverai pas. Oui ça je suis bien consciente que j'ai besoin d'aide, c'est aussi pour ça que j'ai écris ici.
Tu sais du temps j'ai l'impression que j'en ai pas. Mais j'espère que tu as raison.

Merci à vous aussi Moderateur et je vais essayer de répondre à votre question du mieux que je peux. Je m'en veux déjà d'être enceinte et aussi oui pour l'héroïne je m'en veux de consommer à nouveau mais vous avez raison, c'est ce que j'ai retrouvé pour me calmer. Je m'en veux aussi oui de faire du mal à mon bébé et j'ai peur, j'ai déjà l'impression d'être une mauvaise mère.

Mon médecin que je vois demain matin, m'a dit lui aussi que c'est pas toxique pour le fœtus mais le lire ici me rassure encore plus. Merci pour vos conseils et je vais désormais veiller à m'alimenter comme il faut.

Merci pour tout vos mots qui me rassurent et qui me font un peu moins culpabiliser. Demain j'aimerai réussir à prendre ce rdv psy mais oui c'est dur parce que je culpabilise et aussi parce que j'ai l'impression de revenir en arrière. C'est pas facile.

Ce qui est très difficile aussi c'est que j'ai quasi pas de nouvelle de mon compagnon, qui sans cesse me demande si j'ai arrêté. Je m'en veux de lui faire du mal à lui aussi. C'est trop dur d'assumer comme vous me le demandez. Mais c'est vrai que j'ai besoin de lui, j'espère que vendredi soir quand il rentrera, qu'il saura m'écouter et comprendre que sans son soutien c'est pire que tout.

Merci pour ce lien, j'ai cherché mais j'ai pas trouvé grand chose. Demain matin je vais en parler à mon médecin car si j'ai bien lu, c'est pas à moi de les contacter.

Moderateur - 05/07/2018 à 08h00

Bonjour Tyanna,

Merci pour votre réponse.

Vous ne pouvez pas dire que vous êtes une mauvaise mère tant que vous n'avez pas été mère. Je crois que vous avez déjà le souci de ce que vous faites vis-à-vis de votre futur bébé. La culpabilité vient de ce que vous ne maîtrisez pas tout mais justement vous ne vous en moquez pas, vous vous sentez concernée.

Les entretiens avec le psy pourraient vous permettre d'ailleurs de parler de comment vous voyez votre maternité et votre rôle de mère. Pourquoi vous pensez que vous seriez une "mauvaise" mère et qu'est-ce qu'être bonne ou mauvaise mère. Vous verrez sans doute qu'il n'y a pas de recette toute faite. Je vous encourage aussi à essayer de retrouver dans ce forum des messages très anciens d'une personne qui s'appelle BlueNaranja et que le fait de devenir mère a vraiment aidé à sortir de là. Elle est maman d'un grand ado dont elle est fière maintenant. Pourtant, rien n'était gagné au départ.

Dans tous les cas nous sommes à vos côtés. N'hésitez pas à appeler notre ligne pour parler si cela ne va pas.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/09/2018 à 12h57

Bonjour Tyanna,

Ton histoire m'a beaucoup touchée. J'aimerais savoir comment se passe ta grossesse? As-tu réussi à arrêter?

As-tu réussi à te confier à ton conjoint?

Je te trouve très courageuse d'avoir écrit ici. J'espère sincèrement que tout se passe bien pour toi.

Profil supprimé - 08/10/2018 à 12h32

Bonjour je sais pas du tout par quoi commencer et je suis désolée de ne pas vous avoir répondu Moderateur mais ça ne va pas du tout, ça fait trop mal, j'en peux plus et depuis il y a que l'héroïne qui arrive à me calmer. J'ai tout perdu. Là j'en peux plus c'est trop douloureux de perdre son bébé, c'était fini et c'est, désolée je trouve même pas les mots, ça fait trop mal. Mais Martine_a_la_plage merci pour cette demande de mes nouvelles. Ca m'a beaucoup touché et je suis désolée d'avoir mis du temps à y répondre mais j'y arrivais pas. Et pourtant depuis ce fameux mail qui m'a prévenu de ta réponse j'essaye parce que je me rends compte de plus en plus que chaque jour je m'enfonce de plus en plus mais ça fait trop mal, J'y arrive plus et je m'en veux tellement je crois sincèrement que tout est de ma faute et ça fait tellement mal

Moderateur - 08/10/2018 à 14h50

Bonjour Tyanna,

Merci pour votre message et pour l'effort que vous avez fait de répondre à Martine_a_la_plage alors que c'est douloureux pour vous. Encore une fois vous faites preuve de courage alors bravo parce que ce n'est vraiment pas facile.

Nous ne sommes pas là pour vous faire des reproches mais pour essayer, avec vous, de voir ce que nous pouvons faire pour vous, pour que vous alliez mieux.

Nous restons à votre écoute, ainsi qu'éventuellement notre ligne d'écoute si vous avez le courage d'appeler. Vous ne serez pas jugée.

Bien cordialement,

le modérateur.

PS : Merci Martine_a_la_plage pour votre message.

Profil supprimé - 09/10/2018 à 14h25

Bonjour, encore une fois je sais pas par quoi commencer parce que c'est dure d'écrire mais merci de me trouver courageuse Moderateur ça me touche ça aussi alors que je suis au fond du trou, j'y arrive plus. Merci aussi de ne pas être là pour me faire des reproches parce que j'en peux plus aussi de ça. Depuis, j'en peux plus de tout ça fait vraiment trop mal, je sais plus quoi faire pour me calmer sauf l'héro et j'ai peur. Merci de rester à mon écoute et d'être là sans me juger

Moderateur - 09/10/2018 à 14h49

Bonjour Tyanna,

Merci pour votre réponse et de rien.

Commencez par où vous voulez, par ce qui est le plus facile pour vous sans doute.

N'hésitez pas à revenir quand vous serez prête.

Vous savez où nous trouver

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/10/2018 à 12h40

Bonjour et encore merci Moderateur. Je suis pas certaine d'être prête mais j'en peux plus d'être seule avec tout ça et surtout je me rends bien compte que je suis en train de me détruire à nouveau mais en pire. Je pensais pas un jour pouvoir souffrir autant.
Souvent je rêve de me réveiller enceinte mais non c'est bien la réalité et je ne la supporte plus du tout. Je culpabilise tellement et j'ai l'impression que plus jamais je pourrai être heureuse. J'y arrive pas c'est trop douloureux, je veux voir personnes, j'ai tout lâché j'y arrive plus. Je sais pas où je vais là et ça me fait peur. Tellement la douleur est insupportable, je sais pas quoi faire à part consommer. Je trouve ça terrible pourquoi est ce que c'est pire qu'avant alors que pourtant je sais

Moderateur - 17/10/2018 à 12h56

Bonjour Tyanna,

Merci pour cette réponse

Vous vous sentez très coupable et vous vous jugez vous-même. J'espère que vous saurez ne pas vous condamner outre mesure. On ne peut changer le passé mais on peut transformer l'avenir. Vous avez actuellement l'impression que quoique vous fassiez vous ne pourrez "jamais être heureuse". Pourtant peut-être que si.

Avec l'aide de personnes qui vous écouteront sans vous juger vous pourrez être accompagnée pour devenir une meilleure personne à vos yeux. Il est toujours possible que vous ayez un enfant désiré un jour, que vous fondiez une famille si c'est votre souhait. Cette première expérience ne doit pas vous condamner.

Faites-vous aider pour retrouver un peu de confiance en vous. N'hésitez pas à appeler notre ligne. C'est gratuit et cela ne nécessite pas que vous rencontriez qui que ce soit puisque c'est anonyme et que cela se fait par téléphone.

Courage à vous car vous en avez.

Le modérateur.

Profil supprimé - 22/10/2018 à 13h06

Bonjour, merci Moderateur pour votre réponse rapide. Désolée d'être aussi défaitiste. Peut être que vous avez raison, peut être que oui un jour je connaitrais de nouveau le mot bonheur même si en ce moment c'est comme un grand vide qui fait mal que je ressens. J'ai tout perdu et je ne supporte plus personne. Encore moins mon ancien compagnon qui est passé hier pour parler de l'appartement. J'ai peur, j'ai plus personne. Vous avez raison et je sais que j'ai besoin d'être aidée mais je sais pas je crois que je me sens pas prête. Après ça fait plusieurs fois que vous me conseillez d'appeler votre ligne, j'espère en avoir le courage. Encore merci pour vos réponses rapides, ça m'aide, j'ai l'impression

Profil supprimé - 22/10/2018 à 18h21

bonsoir Tyanna,
je suis de tout coeur avec vous. je sais que vous avez le courage en vous de vous faire aidée. moi meme, j'ai régulièrement des moments dans lesquels je sais que je devrais parler à quelqu'un pour aller mieux sur le moment. je n'y arrive pas toujours. mais quand j'y arrive, je réalise que parler à quelqu'un à vive voix de ses problèmes permet de me libérer d'un poids et je peux me sentir à nouveau le coeur léger.
je vous souhaite d'y arriver aussi

Profil supprimé - 24/10/2018 à 16h12

Bonsoir Bluesy, merci pour ce message. J'espère que vous avez raison et que j'ai ce courage en moi et par moment j'y crois. A d'autres moments, j'ai l'impression que ce courage a disparu. Souvent j'ai l'impression que j'ai plus la force. Plus la force de me battre et dans ces moments là, ça fait tellement mal qu'il y a que l'héro qui me calme.
J'y arrive plus à vivre comme avant et tout recommencer me fait peur. J'espère réussir ce soir à appeler la ligne de drogues info service, j'espère avoir ce courage là, au moins. En tout cas, bon courage à vous aussi et bravo de réussir à parler à quelqu'un. Encore merci

Profil supprimé - 25/10/2018 à 12h19

Bonjour Tyanna.

J'ai lu votre post et bravo d'avoir eu le courage d'en parler. Je pense que vous êtes beaucoup plus courageuse que vous le pensez, et de venir parler ici afin de trouver des solutions à vos problèmes le prouve.
Vous êtes quelqu'un de courageuse et forte, n'en doutez jamais.
Il est bien plus difficile de chercher des solutions aux problèmes que de les fuir ou les nier.
N'hésitez pas à contacter drogue info service, ils sont d'une grande aide et parler vous libérera, ne le garder pas pour vous ou ça vous détruira.
J'espère sincèrement que les choses vont s'améliorer pour vous et vous envoie tout mon soutien.

Et encore bravo pour le courage dont vous avez fait preuve en venant en parler ici.

Cdlt

Profil supprimé - 29/10/2018 à 14h51

Bonjour Buno-29, merci pour ce message et pour vos compliments qui me touche. Vous savez je me trouve un petit peu courageuse mais forte non, j'y arrive plus à me voir comme ça. C'est difficile. Je tombe et j'y

arrive plus à me relever alors que je l'ai déjà fais une fois. J'ai perdu toute ma force que j'avais, j'ai l'impression.
C'est trop douloureux tout ça que je sais pas comment faire. Mais encore merci, des mots comme les vôtres, ça m'aide j'ai l'impression

Profil supprimé - 29/10/2018 à 22h04

Bonsoir Tyanna

Je suis sûre que tu peux te relever tu es jeune avec un avenir plein de joie l'être humain est surprenant crois moi tu as au fond de toi toute l'énergie dont tu as besoin je suis aussi une consommatrice j'ai eu des périodes extrêmement douloureuses et pourtant j'ai appris à modérer la vie et une merveille il t'appartient de l embellire où au contraire te perdre plus tu consommes et plus tu as l'esprit confus fatigué dépressif tes idées sont noires tout autour de toi et moche et sans intérêt tu as perdus le plus précieux en se monde relève toi élimine toutes ses impuretés en toi et recommence la vie est ainsi faîte nous sommes formatés pour oublier et tout recommencer regarde autour de toi la vie tout simplement
Je t'embrasse très tendrement et tu n'es pas seule
Limo qui t'aime

Profil supprimé - 02/11/2018 à 13h52

Bonjour Lomi, désolée de te répondre que maintenant mais j'y arrivais pas. Merci pour ton message qui me touche beaucoup et je suis désolée d'être autant négative mais je n'en vois plus le bout, j'y arrive plus. J'ai aussi l'impression de tout perdre, je ne supporte plus personne, j'ai l'impression qu'ils me rendent folle à savoir tout mieux que moi.

Tu as raison, même si j'en voulais pas au début, c'est ce que j'avais de plus précieux. Depuis mi-juillet, c'est insupportable cette souffrance que je ressens et j'ai l'impression que tous ils ont tourné la page et ça me fait plus mal encore.
Tu es aussi une consommatrice et je suis d'accord quand tu dis en gros que plus on consomme plus on s'enfonce. Tu dis que tu as aussi beaucoup souffert et je suis désolée pour toi, courage. Tu sais je pense pas pouvoir oublier et justement ça me fait ultra peur qu'un jour j'oublie mon bébé. Je veux pas l'oublier surtout pas mais cette douleur que je ressens, je voudrais que ça s'arrête sans l'héro qui me calme pas mal quand même même si après c'est pire. C'est ce que tu ressens aussi pendant tes moments douloureux ?

Profil supprimé - 06/11/2018 à 17h32

Bonsoir Tyanna

Vous vous trompez en pensant que vous risquez d'oublier. Ces coups durs ne s'oublient jamais. Il ne faut pas oublier pour avancer, vous devez continuer votre vie et avant tout apprendre à vivre avec. Ce sera très difficile et prendra du temps.
Mais vous y arriverez. Soyez forte et ne baissez jamais les bras. Il vous reste encore beaucoup de belles choses à vivre.
Ne vous sous estimez pas, vous pouvez surmonter cette épreuve.

Avec tout mon soutien.

Cdlt

Profil supprimé - 13/11/2018 à 14h30

Bonjour Bruno-29, merci pour votre soutien. Je vais surement écrire quelque chose de bizarre mais c'est comme ça que je ressens les choses et même moi je comprends pas pourquoi je ressens ça comme ça. Je sais pas vraiment comment l'expliquer mais je vais essayer.

En faite quand je consomme, je me sens mieux pendant un moment et j'ai l'impression de vivre et c'est intense comme sensation mais ça me fait ultra peur parce que j'ai l'impression d'oublier.
Alors que quand, j'ai pas le choix et que toute la douleur d'avoir perdu mon bébé est là et qu'elle m'envahit, je m'effondre et j'ai l'impression de survivre et ça fait tellement mal que j'y arrive pas à rester dans cet état alors que pourtant là au moins j'oublie pas. Je sais pas si j'ai été claire car même moi je m'y perd mais c'est quand même ce que je ressens et voilà pourquoi j'ai si peur d'oublier.

Mais merci ça me rassure de vous lire et de voir que pour vous impossible que j'oublie juste apprendre à vivre avec. Pour le moment sincèrement ça me paraît impossible et le temps passe et rien ne change juste je tombe et je m'enfonce. J'arrive pas à me projeter dans l'avenir et le pire c'est que je fais que voir un avenir qui ne pourra jamais exister et ça fait tellement mal surtout en ce moment c'est pire que tout