

Forums pour les consommateurs

j'arrête le shit

Par Profil supprimé Posté le 28/11/2018 à 12h18

Bonjour à tous,

Je m'appelle Mathias, j'ai 25 ans. Il y a maintenant 7 ans que je consommais du shit. Au début de façon festive avec les amis, puis petit à petit sans m'en rendre compte tout seul et en quantité.

Je suis arrivé à un point où je fumais 10 joints par jour (à peu près 10g/semaine).. Depuis longtemps d'une nature très sensible, je me suis réfugié dans le bédô pour oublier mon mal être, mes crises d'angoisses. J'ai eu un déclic il y a 10 jours suite à une réunion de famille où tellement obnubilé par mon addiction, j'ai du fuir la fête pour fumer mes joints et ne pas revenir tellement j'avais honte.

La première semaine a été très compliqué, je n'ai quasiment pas dormis et j'ai eu beaucoup de mal à m'alimenter. Moi qui ne suis pas bien épais de base, j'ai perdu 8 kg.

Je tiens bon depuis 10 jours, et même si je ne suis pas totalement sorti d'affaire je sens que je progresse, je retrouve peu à peu le sommeil,(moi qui avait l'habitude de bédav jusqu'à l'épuisement) même si l'endormissement est toujours un peu compliqué, j'y parviens de plus en plus facilement.

Je reprends goût à la nourriture et gère plus facilement mes crises d'angoisse. Je me sens moins fatigué mais je ressens toujours un petit vide en moi..

J'ai donc décidé de faire appel à une psychologue (gratuit) du service addiction de ma ville. J'ai toujours eu peur d'affronter mes problèmes et le shit m'empêchait de voir l'essentiel, et de chercher de l'aide. On peut dire que je me suis assommé à grand coup de bédô pendant toute ces années.

Aujourd'hui je suis fier de m'attaquer à mon problème car j'aurais probablement fini en HP pour une lourde dépression.

J'ai pu commencer ce travail sur moi, grâce à tout les témoignages que j'ai pu lire ici.

Ce n'est pas impossible et même si c'est dur ça me fait un bien fou de ne plus me sentir prisonnier de la prison de résine que je me suis construite, barrette par barrette, pochon par pochon.

A tout ceux qui sont dans ma situation ou qui souhaiterait démarrer leur sevrage:

Ecoutez vous, prenez votre courage à deux mains et lancez vous.

Toute ces années foutu en l'air ne me définissent pas, le vrai "moi" est bien vivant et p*****n je suis content de le revoir.

Force et courage à vous tous, on est capable de changement et d'être heureux sans bédô.

Merci de m'avoir lu,

Mathias