

REPRENDRE MA VIE EN MAINS

Par **Toto51** Posté le 28/01/2024 à 18h54

Bonjour,
J'ai 37 ans maintenant, 20 années de vie gâchées derrière moi. Consommation très excessive d'alcool, d'héroïne sur quelques années, de cannabis occasionnelle, de cocaïne et drogues de synthèse (3mmc...) exceptionnelle. Toutes ces consommations m'ont conduit à de nombreux déboires, à une décompensation psychique récente. Je décide aujourd'hui de reprendre ma vie en mains. Ça ne va pas être facile, en dehors d'un bon suivi régulier, c'est surtout mes habitudes de vie, mes fréquentations que je vais sûrement devoir changer. Si vous aviez des conseils, des témoignages qui ressemblent au mien. Un grand merci par avance.

1 RÉPONSE

Rocca - 29/01/2024 à 10h42

Bonjour toto

Félicitation pour ta décision de te reprendre en main, la vie sans produits en vaut la peine

Tu as beaucoup de témoignages si tu prends le temps de lire les différents sujets de chacun, qui je pense t'apporteront des pistes de réflexion et quelques outils. Et ça permet de prendre conscience de pas mal de choses.

Quand tu as envie de consommer, viens sur le forum lire et partager, vider ton sac, faire sortir tes démons ça fait du bien. Cherche au plus profond de toi les causes qui te poussent à consommer, c'est en traitant le fond que l'on arrive à avancer, pas en traitant juste les symptômes de manque.

force et honneur
