© Drogues Info Service - 15 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je ne sais pas quoi faire pour m'en sortir

Par inconnue2105 Posté le 08/06/2023 à 19h21

Bonjour à tous

Je vais essayer dans ce post de vous expliquer ma situation

Je consomme de la drogue depuis 2014, au départ je consommais seulement du cannabis avec des amis occasionnellement, puis avec le père de mes enfants quotidiennement

Ensuite j'ai tout arrêter pendant 6 ans parce que je suis tombée enceinte de mon fils puis de ma fille et que je m'étais convertie à l'islam (la foi m'a énormément aidé je ne fumais même plus de clope)

Sauf j'ai recommencé à fumer des clopes il y a 4 ans (ça ce n'est pas très grave en soit) et j'ai recommencé à fumer des joints lors de l'une de mes hospitalisations en hp en février 2022

Depuis je n'ai pas réussi à arrêter, j'ai essayé plusieurs fois mais je n'y arrive pas ...

Et pire depuis peu j'ai commencé à consommer d'autres drogues plus fortes (cocaïne, ecstasy et LSD)

Je ne sais vraiment plus quoi faire pour m'en sortir

Je pense me faire hospitaliser pour me sevrer une bonne fois pour toute

Qu'en pensez vous ?

Avez vous des conseils à me donner ?

Merci d'avance

6 réponses

Moderateur - 09/06/2023 à 16h31

Bonjour inconnue2105,

L'hospitalisation peut vous aider à faire un sevrage mais il ne s'agit pas que de cela. Montez un projet de vie autour de votre arrêt, trouvez les aides qui pourront vous accompagner au long cours pour vous sentir mieux et vous épauler.

Savez-vous pourquoi vous avez eu cette "rechute" et ce qui vous a poussé à consommer d'autres drogues ? Essayez de le comprendre et peut-être, aussi, de vous couper des personnes qui encouragent votre consommation.

Si vous souhaitez les coordonnées d'un centre d'aide pour les addictions nous pouvons vous en donner. Appelez-nous ou consultez notre rubrique d'adresses utiles sur ce site.

Bien cordialement,

le modérateur.

inconnue2105 - 10/06/2023 à 21h59

Bonsoir

Merci pour votre réponse

Je sais que l'hospitalisation à elle seule ne suffira pas, mais j'ai déjà pleins d'objectifs de vie et arrêter la drogue en fait partie
J'ai déjà un suivi avec un psychologue, un psychiatre et je vais à l'hôpital de jour toute la semaine

Parce que j'allais très mal mentalement et d'autres patients en consommait donc j'ai commencé à reconsommer avec eux
Pour me couper des personnes qui consomment c'est compliqué car ce sont mes amis et je ne peut pas les laisser tomber, j'essaye de les aider au mieux pour qu'ils arrêtent eux aussi

J'ai pensé au CSAPA de ma ville, qu'en pensez vous ?

Moderateur - 12/06/2023 à 09h16

Bonjour Inconnue2105,

Je comprends que vous ne vouliez pas "laisser tomber" vos amis mais en faisant cela vous vous laissez tomber un peu parce qu'ils vous encouragent à consommer (même passivement) alors que vous voulez arrêter. Et puis il ne s'agit pas de les "laisser tomber" mais de les mettre entre parenthèses pendant un temps, le temps que vous vous soignez et que vous alliez mieux. Mettez-vous en tête de vos priorités, vous ne pouvez pas tout mener de front

Le CSAPA de votre ville c'est une bonne idée, ils pourront vous offrir un suivi sur long terme et vous aider à élaborer votre projet d'arrêt des drogues.

Courage, continuez comme cela !

Le modérateur.

Sophielamie - 17/06/2023 à 23h08

Bonsoir,

Je suis très touchée par votre message pour plusieurs raisons, surtout parce que vous êtes adulte et mère comme moi.

Je ne connais pas votre âge mais je connais ce que vous vivez.
J'ai 2 enfants (ils sont grands et comme ils ont compris, ils en sont très inquiets) et ma vie, compliquée comme celle de tout le monde, m'a remise sur le chemin de la cocaïne.
25 ans sans en prendre et de nouveau, je suis esclave de cette saloperie.

Vous demandez notre avis sur le sevrage en hospitalisation.
Je ne sais pas si c'est réellement efficace à long terme mais c'est déjà une très bonne démarche.
J'ai regardé des temoignages sur Youtube, et aller dans des groupes de paroles (tel que Narcotique Anonyme) est très évoqué par d'anciens addicts.

Des conseils... ne jamais douter de votre aptitude à vous en sortir !
Les rechutes peuvent décourager mais je reste convaincue que vous avez la force au fond de vous.
Ecrire votre message est une première étape franchie.
Il faut croire en vous.
Ce soir, j'ai rejoins ce forum que je ne connaissais pas.
Je pensais lire des témoignages de jeunes gens. Ils ont tout autant besoin d'aide. Épauler me tiens à coeur mais lire un appel d'une personne plus proche de mon parcours me semblait impossible.
Je croyais que j'étais la seule à plonger ou replonger dans cette pourriture alors que nous sommes de "grandes personnes".

Je vais essayer de décrocher. J'ai informé mon fournisseur et avec une grande compréhension, il ne me contactera plus.
Je n'en peux plus. Je suis usée de cette vie d'alternance d'euphorie puis de dépression affreuse.
Je vois que mon entourage s'en rend compte et s'éloigne.
Même si souvent j'affirme ne pas être impactée par cela, je sais que l'isolement est une très mauvaise idée.

Je vous encourage à écrire souvent.
Ça libére et permet de cheminer.

Bon courage

Femme - 10/06/2024 à 16h46

Bonjour, j’ai 22ans et je suis accro au cannabis depuis 1ans et demi. J’ai envie d’arrêter et de me trouver un projet de vie je ne sais pas comment y arriver et comment m’en sortir toute seule. Je voulais aussi savoir si 1ans plus tard, Mesdames avez-vous réussis à vous en sortir ?

SophieLyon69 - 10/11/2024 à 15h39

Bonjour,
Les groupes de paroles associatifs m'ont beaucoup aidé à me sortir de la dépendance.
J'ai eu une écoute très bienveillante et rassurante.
J'ai pu également beaucoup baisser le craving grâce à l'hypnose.