

Forums pour les consommateurs

## Aide svp

Par Mousa131 Posté le 24/07/2025 à 17h41

Salut à tous,

Ça fait environ 5 ans que je consomme, avec des arrêts et des reprises. Ma plus longue période sans coke a duré 3-4 mois.

Depuis deux mois, je replonge quasiment chaque week-end avec des sessions intenses de 48h, mélange alcool, coke, tabac.

Je vois mon corps se dégrader alors que j'ai des objectifs physiques importants liés à mon métier.

Je sais pourquoi je fais ça, c'est pour combler un manque, mais aujourd'hui je suis vraiment au bout.

Je connais la marche à suivre pour m'en sortir, mais j'ai peur de ne pas avoir la force cette fois-ci.

La dernière session commence vendredi aprem s'est terminée dimanche matin à 5h.

J'ai besoin de vos témoignages, de votre soutien, de vos conseils pour réussir à tenir et redevenir stable.

Merci à tous.

## 2 réponses

---

Bleucitron - 17/08/2025 à 08h26

Bonjour Moussa pour renforcer ton abstinence je te conseille de faire une cure de désintoxication autant de temps qu'il faudra même si tu rechute faut rien lâcher il y ça de ton avenir et je dirai même de ta vie. Ton corps doit prendre l'habitude de rien consommer. Le sport est la meilleur drogue c'est gratuit pour tou ma le monde voilà

Bon courage

Moderateur - 18/08/2025 à 09h10

Bonjour Moussa131,

Vous écrivez "j'ai peur de pas avoir la force cette fois-ci". Je vous conseille donc de vous faire aider car, avec de l'aide c'est tout de même plus facile. Les professionnels peuvent vous donner de la force.

Prenez contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) et engagez-vous dans un arrêt progressif. Les consultations sont gratuites et cela se passe principalement en ambulatoire.

Pour trouver un CSAPA utilisez notre annuaire ou appelez-nous (0 800 23 13 13) :

<https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles>

Cordialement,

le modérateur.