© Drogues Info Service - 15 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Je ne sais plus quoi faire

Par dlslsldlsldld Posté le 21/04/2026 à 15h11

Bonjour, je ne suis pas habitué à ecrire sur ce genre de site mais j'ai sérieusement besoins de réponse et peu être même d'aide.. ça fait 4 ans que je fume (cigarette) et 3 ans que je bedave à gauche ou à droite en faisant des pause, mais là ça va faire depuis juin2025 que je fume pratiquement tous les jours il n'y a pas une semaine sans que je touche à un joint sauf que disont que mes fréquentations ne sont pas les meilleurs et que familièrement parlant je vie seule dans un t1 à 17 ans j'ai pas spécialement de « famille » depuis donc juin 2025 je suis devenue beaucoup + régulière sur ma consommation et j'ai même commencer d'autre drogue (mdma..cocaine) je n'ai pas consommé beaucoup de cocaine (au vue du prix et merci) mais je dois avouer avoir déjà fait plusieurs surdose au taz (mdma) ça m'a rendue parano,bête, javais du mal à parler, à me concentrer, a dormir, javais beaucoup d'hallucination (araignée,homme vieux,poussiere noir) a cause de ça. j'ai donc pu arrêter entre parenthèse étant donné que j'en est repris recamment il y a trois semaine et que ça m'a même plu.. le probleme n'est pas là dessus le probleme est que je suis déscolarisé, je ne m'investie pas à la mission locale, mon suivie au cmpi s'est arrêter au vue de mon age et du fait que je n'allais pas spécialement à mes rendez vous, je sais que je commence à avoir des problèmes avec la drogue mais je n'arrive pas à m'en défaire, je prefere avoir des probleme mais pouvoir consommer que ne pas pouvoir consommer dutout et devoir vivre ma vie sobre. la sobriété me fait peur, je suis actuellement sobre depuis hier et s'est un enfer, j'étais trop occuper hier pour pensee mais je me trouve seule chez moi depuis ce matin et s'est horrible je pleure, je tremble je n'avais pas trembler à ce point à lepoque par apport à ça mais javais deja pu m'énerver que ça soit contre moi ou les personne que j'apprécie mais je ne gérer rien, je ne sais pas ce qu'il m'arrive et comment y remédier a part re consommait, et je ne sais pas si je peux appeller ça une crise de « manque » vous allez peu être trouver ça debile que j'écris ici alors que je refuse catégoriquement de l'aide mais voyez vous je nest pas énormément d'amis, c'est très compliqué.

2 réponses

---

coconuevvo13 - 22/04/2026 à 09h24

Bonjour,

Étant donné ta situation, ta détresse apparente et l'état de manque dans lequel te met l'abstinence, il semble que tu as besoin d'une aide extérieure. Te disant toi-même assez isolé(e) et ne pouvant pas vraiment compter sur un entourage amical ou familial, la meilleure solution est de te tourner vers les structures adaptées qui sauront te soutenir.

As-tu déjà envisagé une prise de contact avec un CSAPA ?
Rassure toi, ta situation est loin d'être sans issue, tu es encore jeune et heureusement en "début" de parcours addicto, il te faut justement agir dès maintenant avant que ta vie ne déraille plus encore. Déjà, rien que le fait

que tu écrives ici est signe que tu as conscience de ta difficulté à gérer tout cela et ton désir au plus profond de toi d'être aidé(e), même si tu exprimes le contraire.

Tu es sur le bon chemin vers la porte de sortie de tout ça, je sais que quand on vit ce genre de choses on a le sentiment que tout est foutu et que rien ni personne ne pourra nous aider, mais ton initiative de partager ton vécu ici est un premier pas vers la résolution de ces problèmes.

Tu as besoin d'aide et la mérites amplement, accepte que tu ne puisses pas tout gérer seul(e).
Cela ne fait pas de toi quelqu'un de faible.
Nous sommes présents ici si besoin mais ne remplacerons malheureusement jamais une prise en charge professionnelle.

Bon courage à toi, n'hésite pas à revenir par ici si besoin !

Miji - 22/04/2026 à 10h45

@dlslsldlsldld

Ta détresse est immense et compréhensible au vue de ce que tu vis. C’est normal que tu te sentes aussi mal et que tu recherches des substances pour essayer de faire face a l’angoisse massive et la peur que tu ressens.

Il me semble que ce qui pourrait t’aider c’est d’avoir un vrai traitement médicamenteux pour atténuer tes angoisses et ne pas être totalement submergée et terrifiée par la perspective d’être seule, dans un moment très difficile.

On dit que le psychiatre est un dealer “officiel, légal” pour rigoler, et c’est pas si faut. Souvent la conso vient répondre à des grosses difficultés émotionnelles sur une certaine période, mais elle a des effets secondaires incontrôlables et handicapants.

Un suivi et un traitement adaptés peuvent te permettre de ne pas perdre pied et de traverser cette période, que l’angoisse et la peur restent à un niveau gérable.

N’hésite pas à reposter si tu veux. Tu peux sortir de ton cauchemar mais seule c’est trop dur.Tu as tout mon soutien.