

Forums pour les consommateurs

## Je ne sais plus quoi faire

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

Bonjour, je ne suis pas habitué à écrire sur ce genre de site mais j'ai sérieusement besoin de réponse et peut-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 pauses, mais là ça va faire depuis juin 2025 que je fume pratiquement tous les jours il n'y a pas une semaine sans que je touche à un joint sauf que disons 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 commencé 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, j'avais du mal à parler, à me concentrer, à dormir, j'avais beaucoup d'hallucination (araignée,homme vieux,poussière noir) à cause de ça. j'ai donc pu arrêter entre parenthèse étant donné que j'en est repris récemment il y a trois semaines et que ça m'a même plu.. le problème n'est pas là dessus le problème est que je suis déscolarisé, je ne m'investie pas à la mission locale, mon suivi au cmpi s'est arrêté au vue de mon âge 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 préfère avoir des problèmes mais pouvoir consommer que ne pas pouvoir consommer du tout 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 occupé hier pour penser mais je me trouve seule chez moi depuis ce matin et s'est horrible je pleure, je tremble je n'avais pas tremblé à ce point à l'époque par rapport à ça mais j'avais déjà pu m'énerver que ça soit contre moi ou les personnes que j'apprécie mais je ne gère rien, je ne sais pas ce qu'il m'arrive et comment y remédier à part ne pas consommer, et je ne sais pas si je peux appeler ça une crise de « manque » vous allez peut-être trouver ça débile que j'écris ici alors que je refuse catégoriquement de l'aide mais voyez vous je n'est pas énormément d'amis, c'est très compliqué.