© Drogues Info Service - 10 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Incapacité à arrêter les drogues (douce et dures)

Par Profil supprimé Posté le 30/03/2016 à 13h12

Bonjour, je m'appelle Foultek (d'après mon pseudonyme..), j'ai 17 ans, je suis en Terminale L et je viens ici aujourd'hui pour parler de ma consommation de drogue et mon incapacité pour faire face à tout ça, je l'avoue.

C'est la première fois que je poste quelque chose de ce genre sur internet, je n'sais pas trop comment m'y prendre alors je vais essayer d'être la plus claire possible.

Voilà maintenant quatre ans que je fume du cannabis, deux ans que je sors beaucoup et au cours desquels j'ai fais mes "premiers pas" dans le monde des free-party et cela fait également un an que je coule des douilles, et que j'ai succombé au doux et terrible charme des drogues dures.

Au début, comme pour chaque chose je pensais pouvoir gérer. Puis, au fil du temps mes p'tits joints ne faisaient plus l'affaire, je suis passée aux douilles --> une vingtaine par jour, j'étais arrivée au stade où entre deux cours, je dévalais les escaliers en courant pour avoir le temps de m'en mettre une avant de retourner devant un prof, parce que sinon j'allais péter un plomb.
Déjà là, j'me suis rendue compte que j'allais trop loin.
Mais impossible de m'arrêter, j'ai réussi à diminuer parce que niveau santé physique, je galérais vachement (c'est toujours le cas d'ailleurs) : je crache noir, j'peux pas courir 50 mètres sans m'étouffer pendant dix minutes à la fin...
Maintenant, je coule une dizaine de douilles par jour, quelque fois moins. J'aimerais arrêté, mais au fond de moi j'en ai pas l'envie, j'me vois pas sans ça. J'ai déjà essayé mais mes journées sont fades, je m'ennuie (même si j'suis avec mes potes) puis j'suis triste, j'ressasse toutes les mauvaises choses...

Pour ce qui est de la dure, et bien j'ai commencé bien après le canna et les teufs, simplement parce que même si j'avais conscience de ce que c'était, j'me sentais bien accompagnée de mon bang. Puis au final, lors d'une soirée (dub), une pote à moi voulait prendre de la MDMA pour la première fois. J'étais bien attaquée à l'alcool, avec pas mal de douilles dans le crâne aussi et j'me suis laissée charmer par ce petit para blanc, qui m'intriguait au final : découvrir une facette inconnue de moi-même, c'était ça qui me branchait carrément.

Forcément, c'était une p*tain de soirée. Le week-end d'après, je suis allée dans une soirée acid/tribe (sans objectif de reprendre quoi que ce soit) et cette même amie était présente. Généreuse, elle me paye mon premier taz. Le premier d'une grande lignée j'ai envie de dire.
C'est à partir de ce moment là, que tous les week end je prends quelque chose, du vendredi au dimanche matin je sors, m'amuse, profite. Mais de un cachet, je suis passée à 3/4 puis d'une drogue par soir, je suis passée à 4/5. J'ai même déjà craqué au lycée, tellement j'y pense quelque fois.
Puis maintenant, c'est plus seulement parce que j'aime ça que j'en prends, mais aussi parce que j'me sens pas bien, par exemple arrivé au Mardi/Mercredi, j'ai l'impression que mon corps réclame : j'ai une envie permanente de vomir, j'ai du mal à manger (sauf après avoir couler ^.^), j'ai l'impression d'avoir introduit un

mode vibreur dans mes mains tellement je tremble et rien que de parler de drogue dure, ou de la prochaine teuf ou soirée, je sens mes mâchoires se resserrer entre elles, je commence à mordre les lèvres etc (comme si j'venais de gober qqch quoi, super). Prendre ces drogues me comble, j'me sens mieux après.

J'ai pris conscience de tout ça car maintenant, rien ne va plus. Mes parents savent pour ma consommation de canna depuis le mois de Décembre, ils l'ont pas du tout accepté et je me suis fais atomisée pour faire vite. Au lycée, j'ai plus envie de rien faire, tout me soûle : prof, matière, devoir, leçon, l'enceinte de l'établissement... J'sèche les cours, tout ça pour m'évader vers mes potes qui sont pas au lycée et aller me mettre des douilles toute la journée.
Et puis moi.. Ben moi c'est la catastrophe, j'me déteste et j'me vomirais si c'était possible. J'ai perdu une vingtaine de kilos, mes joues se creusent, j'ai des cernes noirs/violets, j'ai une narine qui saigne sans raison tous les jours (alors que j'ai jamais saigné du nez auparavant..), je vomis parfois de la "mousse blanche" et j'en passe. Je suis triste d'un rien, j'vois le mal partout et j'ai peur d'affronter la vraie vie, sans artifice.

Et tout cela, je pense en savoir la cause mais j'suis incapable d'en sortir. J'me sens bien qu'avec ça, un ou deux p'tio cachets et tout le monde vous sourit, vous aime, vous complimente. C'est artificiel je le sais, mais ces mots font du bien à entendre, ils réparent quelques cicatrices et vous donnent le sentiment d'aller mieux.

J'suis dépassée par ce chimique et cette résine qui ont pris une très grande place dans ma vie, car oui, même si j'ai envie d'avoir mon bac, même si j'ai envie que tous mes projets aboutissent, ces choses là m'en empêchent.
Comme si elles étaient capables de parler et de me supplier de n'pas les laisser seules ^^

J'voulais savoir si des personnes seraient dans ce cas là aussi, à vouloir arrêter mais en même temps, à ne pas vouloir se détacher de cette enveloppe artificiellement agréable même en sachant tous les méfaits. Parce que je peux parler de tout cela à personne, mes potes sont dans ce délire là mais ne me prennent jamais au sérieux quand j'essaye de leur faire part de mes envies d'arrêter, pour retrouver une vie normale, une vie d'ado de 17 ans qui sait vivre sans la drogue. Parce que j'pense que mon problème vient de là aussi, je sais pas quoi faire de ma vie sans la drogue.

Et si des personnes ont réussit, j'aimerais savoir comment ? Comment retrouver sa joie d'vivre, sa motivation après plusieurs années de destruction ?

Merci aux courageux(-ses-) de m'avoir lu(e)s

Foultek

16 réponses

Moderateur - 08/04/2016 à 14h04

Bonjour Foultek,

Tout d'abord je tenais à souligner les qualités littéraires de votre écriture. C'est très agréable à lire et si vous exprimez un mal-être à cause des drogues, au moins ne vous ont-elles pas suffisamment entamé pour vous empêcher d'écrire à merveille.

"Je voudrais bien mais je veux pas", pour résumer un peu la situation, est une situation bien connue. D'un côté vous voyez que votre vie part un peu en "sucette" (si je puis me permettre cette expression) à cause des drogues. De l'autre côté vous aimez trop les effets que vous procurent ces drogues. Vous auriez intérêt et vous avec même peut-être un peu envie d'arrêter mais en même temps vous ne voulez pas lâcher vos sensations artificielles. Cela s'appelle l'ambivalence.

Face à cela il n'y a pas tellement d'autres solutions que de faire confiance aux autres pour vous aider à franchir les étapes nécessaires pour lever cette ambivalence et vous rendre en capacité d'arrêter ou de diminuer les drogues. Faites confiance notamment aux professionnels des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) ou des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA). Ils peuvent vous aider à faire le bilan de votre situation, à faire le point sur vos envies et à comprendre ce sur quoi vous pouvez vous appuyer efficacement. Ils vous recevront sur rendez-vous, gratuitement et en toute confidentialité. Ils ne vous obligeront à rien mais vous permettront de vous poser les bonnes questions et de prendre le problème par le bon bout.

Vous trouverez les adresses des CJC et CSAPA les plus proches de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Dites-nous ce qu'il en est, et notamment si vous rencontrez des difficultés à franchir le pas.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/04/2016 à 08h22

Koukou Foultek,

Déjà bravo pour ta prise d'initiative d'écrire ici.
Comme te dis le modérateur, tu as besoin d'un coup de main pour sortir de tous ça.

Tout ce que tu ressens est normal, tu es dans une spirale que tu peux pas gérer tout seul et l'entourage n'aide pas dans ces cas là. Le week-end c'est l'éclate mais quand arrive la "descente" en pleine semaine tu n'as qu'une envie recommencer.

Je connais ces sensations, si ton corps te dis stop écoutes le ! Prends conseil auprès d'organismes, ils sont anonymes et pourront t'aider...
Donnes nous des nouvelles, tu n'es pas seul !
Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 26/04/2016 à 19h33

Bonsoir Modérateur, je vous remercie d'abord de ce compliment.
Il est vrai que j'aurais probablement besoin d'aide mais je n'ose pas aller voir quelqu'un, j'ai peur. Je n'sais pas pourquoi, mais j'ai peur de l'après. J'ai essayé de passer un week end sans rien prendre, j'ai seulement consommé du canna. C'est vrai que j'ai pu passé une bonne soirée quand même, mais on est Mardi et je me sens mal, j'pense vraiment qu'à ça, à ce week end.
Je n'ose aller voir personne par peur de ne pas être prise au sérieux, par peur de déranger aussi probablement. J'ai cette boule au ventre lorsque je pense à appeler un organisme et la gorge qui se noue lorsque je me dis que je ne m'en sortirais pas seule. Tout est contradictoire dans ma tête, brouillon, flou. C'est vraiment désagréable...

Bonsoir Oupsy,
Merci beaucoup, ces petites remarques me touchent et m'encouragent à m'ouvrir peut-être un peu plus.
J'aimerais tellement l'écouter mon corps, mais comme tu l'as dit, le week end c'est l'éclate et j'ai l'impression que lui aussi veut s'éclater au fond, même si il me fait morfler la semaine..
Comme je l'ai dis au modérateur, j'ai vraiment peur de devoir parler à quelqu'un de tout cela, en face. J'ai peur de raconter tout ça, j'ai presque honte de moi même.
J'ai commencé d'écrire ce message a 21h. Je ne fais que le relire, car même ici j'ai un peu peur de ce que les gens qui me liront pourront penser. C'est vraiment affreux d'être comme ça ^^
Vraiment contente que tu es répondu à mon message, merci

Moderateur - 27/04/2016 à 13h50

Bonjour Foultek,

Vous savez les professionnels des CJC et des CSAPA sont précisément-là pour entendre le genre d'histoire que vous pouvez raconter et pour vous aider. Ils ne vous jugeront pas et vous ne les ennuierez pas.

Vous n'êtes pas la seule à avoir ce genre d'hésitations et se lancer la première fois, accepter de parler de ses problèmes en vis-à-vis avec un inconnu demande de toute façon en effet un grand courage. Cependant quel soulagement ensuite d'avoir été entendue, pas jugée et de pouvoir poursuivre ! Vous avez des projets, vous voulez faire autre chose de votre vie que d'être prise par le "chimique" et la résine. Accrochez-vous à cela peut-être pour trouver le courage de franchir la porte de ces structures qui, en général, sont tout à fait bienveillante.

Quant à la peur de "l'après", elle est commune à tous les usagers de drogues. C'est une peur du "vide", une peur d'être confrontée à la réalité, une peur de ne plus ressentir de sensations intéressantes et c'est une peur... qui disparaît le plus souvent lorsqu'on réalise les bénéfices que l'on va tirer aussi de l'arrêt, après une phase un peu difficile certes. Cette peur est un frein à l'arrêt cependant pour tous ceux qui ont franchi le pas elle ne tient pas la route bien longtemps. Faites confiance à votre imagination et à votre intelligence pour savoir reconstruire votre vie et faire des projets. Les centres dont je vous ai parlé peuvent d'ailleurs vous aider aussi pour cela.

Racontez-nous la suite.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/04/2016 à 14h28

Bonjour Foultek,

J'ai lu attentivement ton message, tu as besoin d'aide et le plus rapidement possible serait le mieux pour toi. Ton attitude est normale vu que tu es en manque et que tu as l'habitude de tes doses, elles ne te suffisent plus.

Moi aussi j'ai consommé, j'ai réussi a m'en sortir grâce a ma volonté, a mon entourage (j'ai changé d'amis), aux médecins. Bon après sans vouloir te mentir, il m'arrive d'en avoir encore envie, mais je me dis que j'ai arrêté et donc je me motive par cela.

J'admire ton courage, car cela ne doit pas être facile pour toi tous les jours, mais aussi d'avoir publié cela. l'essentiel, c'est que tu t'es rendue compte qu'il était temps, alors profites-en temps que tu es encore motivée a vouloir t'en sortir.

Si jamais tu éprouve le besoin de parler, d'avoir des conseils, je suis là. Mais je ne pourrais pas mieux faire que les organismes concernés qui seront beaucoup mieux placé que moi pour t'aider.

Je te souhaite du courage,

Bonne chance,

Gros bisous à toi.

Carmélina

Profil supprimé - 28/04/2016 à 20h44

Re koukou
Comment Ca Va aujourdhui ?
D'abord je voudrais te dire, ne te relis pas, n'hésite pas ! Ici tu dois être libre d'écrire ce que tu ressens.

Aujourdhui, tu sais ce que tu veux, tu as des projets, tu sais au fond de toi ce que tu dois faire pour avancer et les réaliser.
(si je ne me trompes pas ?)

Fonces ! Commences par un appel, c'est anonyme, tu peux apeller et passer ton weekend habituel après... Le temps que tout ça mijote et se construise dans ta tête.
a bientôt ici ou ailleurs si tu as besoin ...

Profil supprimé - 29/04/2016 à 09h25

Salut à toi Oupsy,

Et bien aujourd'hui on fait allez, c'est Vendredi et j'ai un peu d'appréhension d'arriver à ce soir. Je me demande encore si je vais sortir ce week end, il vaudrait mieux que non au final, ça m'éviterai de craquer
Et toi, tu vas bien ?

En effet tu ne te trompes pas, mais j'ai toujours cette petite part de moi qui me dis "Tu peux faire tout tes projets en restant avec toutes ces jolies drogues." Mais je sais que c'est impossible, exemple : je sors de mon bac blanc, j'ai révisé mais j'ai quand même rendu feuille blanche. Du coup, c'est encore un point qui me force à me dire que tout ça, ça m'empêche de pouvoir me concentrer et de retenir des choses importantes
Je suis complètement déstabilisée, et j'ai peur d'être submergé par tout ça ...

J'essayerais de franchir le pas, mais la dernière fois que j'ai essayé et que j'ai entendu le premier "bip", j'ai raccroché

A bientot, au plaisir de lire ta reponse
(Et je ne sais pas si on peut discuter ailleurs mais ça serait avec plaisir également)

Bonjour modérateur,

Tout ce que vous me dites me fais beaucoup réfléchir et il est vrai que je serais plutot tenter d'aller voir quelqu'un, mais pour le moment je ne pense pas être prête.. Même si j'ai envie d'arrêter, j'ai vraiment une peur immense de franchir le pas..
J'espère que je ne vous ferais pas perdre votre temps et que je réussirais à vous donnez de bonne nouvelle par la suite

Moderateur - 29/04/2016 à 09h39

Bonjour Foultek,

Il n'y a pas de problème, prenez le temps qu'il faudra. Vous savez que vous devez arrêter, vous en avez envie mais vous avez encore peur d'y renoncer aussi. C'est tout à fait compréhensible en fait. En tout cas l'essentiel c'est que vous continuiez à pouvoir dire ce qui se passe pour vous, à y réfléchir, à venir ici avec nous le partager au moins. Ne vous inquiétez pas, vous ne me faites pas perdre mon temps

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 08/05/2016 à 09h16

Koukou,

Je lis tes lignes avec beaucoup d'attention,

Tu sais ce que tu veux, tu as l'air d'avoir la tête au bon endroit, et il faut continuer de croire en toi et en ce que tu veux, et je pense aussi que tu n'es vraiment pas loin d'atteindre ton but.
Oui ça sera difficile, mais tu es en ai capable. Tu penses à ton avenir, et Ca cest le plus important, tu dois t'en servir pour puiser la force de diminuer, ou encore mieux d'arrêter.

Tu dois continuer d'apeller et meme si tu raccroches, chaques " bip" de plus te rapproche de cet appel qui pourras t'ouvrir de nouvelles portes de sortie.

J'attends de tes nouvelles, où tu en ai en ce moment ?!
Et si monsieur le modérateur accepter de te donner mon adresse mail en privé, je serais ravie de te répondre.
Courage,
A bientôt

Profil supprimé - 10/05/2016 à 08h53

Salut Oupsy,
C'est vrai que je sais ce dont j'ai envie mais j'suis emprisonnée par ces trucs, je les deteste mais je les aime tellement en même temps.

Tu as raison, je devrais en faire une force, ca m'aiderait sûrement à m'en sortir encore plus parce que je sais au fond de moi que c'est pas ça la vie...

En ce moment j'ai beaucoup craqué, j'ai beaucoup consommé de dure, le canna j'en parle même pas et ce week end je suis allée en Free. Mais je suis particulèrement fière de moi, car j'ai vraiment ete "règlo", j'ai énormément moins consommé de dure que d'habitude, et j'ai su profité tout autant

Encore un moyen d'arrêter aussi, c'est le fait que mes parents sont maintenant au courant que je vais en free, ils ont pas du tout accepté non plus et j'me suis fais déchirée... Je suis punie pour le moment, jusqu'au bac alors j'essaye de positiver en y voyant une chance de me mettre un bon coup de pied au derrière...

Avec plaisir également, bonne journée à toi, et merci d'être présent

Profil supprimé - 26/05/2016 à 04h58

Koukou

Comment ça va ?
Je sens que tu es quelqu'un de bien, je n'ai pas de doutes là dessus. Les doutes ça ne peut que d'aider à avancer dans la bonne décision.
Jespere que avec tes parents ça va mieux ?

Dans ton dernièr message tu dis que as fait un week-end reglo Ca prouve que tu en es capable. La volonté est de te côté. As tu réussi à continuer dans ce sens ? Et tes amis on ils remarqués une baisse de consommation ?
A tres bientôt
oupsy

Profil supprimé - 26/05/2016 à 13h47

Salut salut
Ça va bof bof..
Y'a beaucoup de manque dans ma petite tete et je suis entrain de totalement péter un plomb, il m'arrive des trucs étranges et je vois des choses étranges aussi. C'est un peu compliqué, j'ai l'impression de devenir tarée ^^
J'espère que ça va passer, même si j'amplifie tout. J'ai vu un mégot par terre en ville, et plus j'avançais plus je trouvais que la ville etait sale et j'ai eu le sentiment de marcher à travers une déchetterie, je me sentais tellement mal à l'aise, oppressée, j'étais paniquée... ^^

Avec mes parents ca se passent un peu mieux, j'essaye de faire des efforts pour partager un peu plus avec eux, et moins rester dans mon coin. On parle plus trop de ce qui s'est passé, mais ils me mettent beaucoup la pression pour le bac.

Au niveau du canna, j'ai réussi à diminuer mais je coule quand même 6 douilles par jour en moyenne. Sinon la dure, depuis cette Teuf j'ai rien repris, deja parce que j'en avais pas les moyens, et parce que je sors pas de chez moi. Du coup, j'me dis que c'est benef mais c'est dur moralement

J'espère que toi ca va, à la prochaine

Profil supprimé - 29/05/2016 à 20h43

Koukou
Bah moi ça ne va pas trop quand je lis tes lignes, je voudrais tellement faire plus...
Si tu te prends la tête comme ça, il fautais vraiment que tu puisse en parler un peu plus librement, surtout quand tu es en descente.
C'est bientôt le bac, deja tu auras un peu moins la pression quand Ca sera passer,
Ce que tu décris à propos de la ville est une phase qui a du subvenir dans un moment de manque ? (si je ne me trompes pas) et ça prouve bien que ton corps ne t'aide pas. Alors aides toi.
J'espère qu'après le bac, tu te consacreras vraiment à toi...
En attendant ne craque pas, ne vrille pas. Dis toi que chaque jour que tu passes sans drogue dur est un jour qui t'eloignes de la dépendance. (hey hey, le verre à moitié pleins !)

Une petite phrase pour finir qui n'est pas de moi mais qui t'irais bien : soit heureuse, personne ne le seras pour toi ...
A tout bientôt...

Profil supprimé - 01/07/2016 à 21h47

Koukou
Bientôt les résultats du bac...
J'espère que tu vas bien ?
Une pensée pour toi depuis 1 mois.

T'es pas seul, hein hein
A bientôt j'espère

Profil supprimé - 04/07/2016 à 21h42

Coucou Oupsy !
Desolee de mon absence, mais mes parents sont tombés sur ma boîte mail et mon père a pris connaissance de ce post, du coup ça a un peu foutu la merde dans ma vie ^^
Niveau du bac, j'essaye de croiser les doigts, c'est demain donc je prie très fort ^^ !!
J'ai eu 16 à mon oral d'anglais, j'ai vu ma note sans le vouloir et étant donné que j'ai peu bossé, chui plutôt contente !

Niveau de la deux, et bien ça va faire deux mois d'abstinence totaaaale ! Faut dire que mes parents m'ont bien privé de sortie apres ce qu'ils ont appris ^^ Mais chui quand même contente de moi, j'ai fais deux trois sorties, j'ai eu des dizaines d'occasion mais loin de moi. J'ai encore quelque probleme dans ma p'tite tête, a phaser sur des trucs, ou à me reveiller en sursaut sans rien comprendre avec un truc dans les mains mdr. C'est bizarre

mais j'm'en fiche, j'ai arrete, je veux que Ca reste loin. Ça me manque, c'est vrai mais bon..
J'ose encore moins parlzr maintenant, comme mon pere connait mon pseudo et le site, c'est déstabilisant..

J'espère que tu vas bien aussi Oupsy, moi je fais allez, on remonte la pente, c'est le plus important

Merci de ton message et de venir prendre de mes nouvelles

Profil supprimé - 11/07/2016 à 15h16

Koukou
Enfin de bonnes nouvelles !
Les résultats sont arrives, je sens une bonne nouvelle.
Ton message est encourageant pour l'avenir j'ose te dire au revoir... Si tu as le moindre besoin ou doute n'hésites pas à revenir ici.

Profites bien des vacances
Tchaoooooo