© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Témoignages de consommateurs

Usager drogues douces et dures depuis 4 ans ayant pris la résolution d’arreter

Par Profil supprimé Posté le 7/01/2019 à 23:56

B., 29 ans. Au travail cette nuit, après un énième week-end chargé en consommations et ce malgré mes nombreuses tentatives d’arrêt et remises en questions. J’écris ce texte afin de recevoir des avis, éventuels soutiens et également pour donner mes conseils et avis à d’autres éventuels consommateurs.

J’ai commencé comme beaucoup de monde, par le cannabis, à l’age de 17 ans, avec une consommation occasionnelle. C’est en 2012, à l’age de 23 ans qu’elle est devenue excessive, soit quasi quotidienne et en grande quantité. Ajoutez à ça de nombreuses soirées festives mélangées donc à l’alcool les week-ends. Jusqu’ici le seul vrai problème concernait la démotivation liée au cannabis. Puis, à la fin de l’année 2014, c’est là que le vrai problème a commencé, au cœur d’une année particulièrement compliquée à tout les niveaux (argent, sentimental, famille...) . N’ayant jamais été fermé sur le sujet des drogues dures, mais n’ayant jamais eu l’opportunité non plus, F. Un ancien collègue de travail, me propose un ecstasy, d’assez bonne qualité : sans trop réfléchir j’ai accepté. J’ai directement accroché à cette substance et en ai reconsommé quasiment tous les week-ends de l’année 1/2 qui a suivi. De très bonnes soirées et de très bons moments, au début, puis des descentes difficiles, de plus en plus difficiles mêmes, avec des insomnies, de l’irritabilité, un manque de motivation, des heures et des journées cloué au lit à me remettre en question.

Jusqu’à la consommation de trop dont la descente aurait pu se terminer mal, et qui a finit par me faire arrêter par saturation. Mais ensuite une autre substance est arrivée, que je voyais comme une substitution à l’autre : la cocaïne qui a occupé une grande partie de mes week-ends lors des 2 dernières années. Avec le même constat, très agréable et bonne approche au début, puis le contrecoup : cette envie systématique d’en prendre un peu plus, les insomnies, la remise en question, la déprime ... Au jour d’aujourd’hui j’ai réussi à freiner ma consommation mais pas à la stopper complètement : il suffit malheureusement d’une proposition, d’un moment d’ennui ou de déprime pour que je me laisse tenter . Ce qui remet à plat ma volonté et réduit presque à néant des semaines d’efforts .

Voilà pour expliquer, quelqu’un à t’il déjà été dans ma situation ? Si oui quels conseils me donneriez vous ? Besoin d’aide et de soutien ! J’essaye, au jour d’aujourd’hui de tout arrêter excepté le cannabis uniquement le week-end. Merci de m’avoir lu et j’espère pour vos réponses !