© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter définitivement, savoir dire non, ne pas céder à la tentation

Par Profil supprimé Postée le 19/02/2019 22:52

> Bonjour, je me présente Sacha 20 ans, depuis 2 ans environ, j'ai commencé à consommer de l'ecctasy à fréquence allant de 1 mois (le plus rapproché) à 6 mois d'écart. Alors certes ce n'est pas fréquent me direz vous, mais le fait est que la prise continue malgré cela, et je suis tout à fait conscient des dégâts irrémédiables que ces bêtises ont déjà du faire à mon cerveau. Surtout que de base je suis une personne assez fragile psychologiquement, et je n'ai pas beaucoup confiance en moi, cela ne fait qu'aggraver mon état. À chaque fois que j'en reprends, par la suite je me dis faut vraiment que j'arrête c'est pas possible, et passé un certain temps, dans une soirée par exemple (où je vais consommer un peu d'alcool) et bien si l'occasion se présente, que ce soit par un inconnu ou par un ami, je ne suis pas capable de refuser d'en reprendre, sachant pourtant que le lendemain je vais le regretter.
> Mes parents avaient appris il y a 2 ans (au tout début donc) que j'avais testé cette drogue, mais aujourd'hui ils ne se doutent pas que j'en prends toujours. C'est quasiment impossible de leur en parler pour moi, je ne veux pas les inquiéter, j'en ai parlé seulement à des amis proches, mais forcé de constater que ce n'est pas suffisant. Je me sens donc comme coincé, je me dis que le plus évident serait de ne plus faire de soirée, mais je vous avoue que ça c'est difficile à envisager (surtout que ce ne sont qu'une mineure partie des soirées où je vais consommer cette drogue).
> Voilà je pense avoir dis à peu près tout.
> Dans l'attente d'une réponse de votre part
> Cordialement.

Mise en ligne le 22/02/2019

Bonjour,

Il est effectivement possible de developper une acoutumance à l’ecstasy d'où une logique de renouvellement et d'expérimentation permanente.

Sortir d’une dépendance peut demander du temps et de réfléchir sur ses consommations.

Vous pourriez par exemple vous demander quel effet vous procure vos consommations d’ecstasy, quels effets font échos à votre vie.

Nous vous proposons un exemple pour comprendre le raisonnement proposé. Si par exemple vous trouvez un sentiment de sérénité avec l'ecstasy, vous pouvez vous demander pourquoi vous ne ne parvenez pas à trouver ce sentiment dans votre vie, ou quelles seraient vos sources de stress ou d'angoisses.

Mais vous pourriez avoir un ressenti différent avec l'ecstasy, un ressenti qui vous est propre. Et dans ce cas, vous pourriez essayer de comprendre pourquoi l'ecstasy s'invite dans votre vie de cette manière.

Cette réfléxion peut nécessiter d'être accompagné, d'avoir un appui extérieur. Vous pourriez trouver cet aide auprès d'un dispositif de « consultation jeunes consommateurs » (CJC).

Il s'agit de consultations individuelles et gratuites d'éducateurs ou de psychologues pour les jeunes jusqu'à 25 ans inclus. Nous vous proposons, ci-dessous, une adresse de centre de soins en addictologie qui proposent de telles consultations à Arpajon.

Vous pouvez également, si vous souhaitez faire un point ou en parler plus avant avec nos écoutants par chat de 14h à minuit ou par téléphone de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA L'Espace

25 bis, route d'Egly
91290 ARPAJON

Tél : 01 64 90 62 00
Accueil du public : Lundi de 9h30-18h - Mardi et mercredi de 10h-18h - Jeudi de 10h-13h et de 15h-18h - Vendredi de 9h30- 15h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes consommateurs (moins de 25 ans), être accompagné d'un responsable légal pour les mineurs lors du 1er rendez-vous.
Substitution : Suivi de traitement de substitution aux opiacés avec délivrance sur place : sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée