© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Enorme besoin de parler et de soutien

Par Profil supprimé Posté le 12/04/2019 à 12h50

Bonjour tout le monde,

C'est sur ce forum et tout forum confondu mon premier post.

Je suis un Alsacien de 23 ans, qui menait une vie parfaite.
J'ai toujours depuis mon plus jeune âge été anti-drogue, anti-tabac, anti-alcool, et ce jusqu'il y à peu de temps, ce qui est plutôt rare pour les personne de ma génération, et cela était ma plus grande fierté.

Seulement voilà, dépression depuis août 2017, séparation des parents, puis séparation avec mon ex compagne avec qui j'étais depuis 6 ans... S'en est suivi des scarification assez violentes. Malgré les encouragement de mon entourage à aller voir un psy, j'ai renié en "pensant" m'en être sorti tout seul.

Sauf que depuis début 2019, je me suis adonné à la consommation d'écstasy seul chez moi hors du festif, ainsi qu'a la consommation de cocaïne hors du festif également.

Seulement j'ai peur, je ne sais pas si ma consommation fait de moi un accro, ou non, je ne sais pas si je vais le devenir encore plus, sachant que je prend du xanax en plus de ca... Bref, je vous ai fait un raccourci énorme, j'ai un grand besoin de parler, et le fait de me réfugier dans tout cela se traduit par le sentiment d'abandon causé par mes parents, et mon ex compagne, que j'essaye de combler en me détruisant, car une part de nous, se sent bien lorsque l'on touche le fond.

En vous remerciant d'avoir lu ces quelques lignes, je suis ouverts à toutes discussions.

Cordialament, A.

6 réponses

Profil supprimé - 13/04/2019 à 11h05

salut,

bravo à toi déjà, de vouloir d'ores et déjà parler pour te sortir de cette merde.

tu places déjà des raisons pour lesquelles tu as commencé il va falloir maintenant creuser un peu plus loin.

je te conseille maintenant de te renseigner auprès des Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). je suis suivi au sein d'un de ces centres (on pourra parler de ce dont je souffre également si tu veux). ce sont les pros que tu trouveras là-bas qui qualifieront ce dont pq tu continues à alimenter ce train de vie.

as-tu besoin de ces substances? quand tu n'en prends pas? comment ça va ?

à toute,

Profil supprimé - 14/04/2019 à 17h49

Salut Zydahr, A.,

je pense que tu es totalement conscient que ta consommation est dangereuse pour toi, tu sais ce qui t'a poussé à consommer et je pense que lorsqu'on consomme pour combler quelque chose, on se dirige tout doucement vers la dépendance.
Ce raisonnement n'engage que moi bien sûr.
De plus, ce sont des drogues assez agressives que tu consommes...
J'aimerais t'aider si je le peux, tu peux me parler si tu le souhaites, on peut essayer d'approfondir tout ce qui concerne ton mal-être, car c'est la source de ta consommation.
C'est vrai que l'on est biens lorsqu'on touche le fond, parfois c'est nécessaire, mais je suis persuadée que cette phase n'est bénéfique que si elle a une fin.
Je ne te donne pas de leçon bien évidemment puisque je ne suis moi-même pas sortie de cette phase, mais je suis persuadée que cette dépression, ces drogues et finalement ces ténèbres m'ont apporté beaucoup de réponses sur moi-même et bien plus encore, et c'est cela qui me permet de m'en sortir petit à petit.

Courage A.

Profil supprimé - 27/04/2019 à 12h32

Salut zydarh, moi aussi a 38ans bientôt g besoin de parler étant dépendante de beaucoup de choses... J ai vécu a peu près la même histoire que toi et vu mon âge il faut que tu te sortes de cette merde, et que tu penses a toi et rien cas toi. La famille séparée, la rupture avec ta copine je sais que c'est dur il ne faut pas du tout y penser. Car quand tu l as fait tu tes oublié dans la drogue. Ces séparations ne sont pas de ta faute tu n'y peut rien. Tu es jeune et comme tu écris tu as l air d'un âge mûr tu comprends? Chapeau pour ton message sans te voiler la face. J ai vécu le divorce de mes parents, une séparation avec mon ex avec qui g une fille on n est reste 7ans ensemble depuis je continue ma descente aux enfers et je ne voudrais pas sans te connaître que quelqu'un d autre vive la même chose que moi parce que l'on ne m'as pas aider pas souffler le bon chemin a prendre.. si tu veux mon soutien tu l'as ne pars pas sur ce terrain glissant sinon quand tu auras mon âge tu regretteras amèrement de ne pas t être réveillé plus tot. Bizoux et bon courage a toi j espère t'avoir un peu compris

Profil supprimé - 27/04/2019 à 13h05

Je n ai pas pris de champignon et encore moins de medocs pour le moment mais après avoir lu les réponses a ta demande, j hallucine sur les conseils qui te sont donnés. Prends des champignons...prends ça au lieu de ça ..non mais... Je ne suis pas du tout d accord : kays et eunaya plus censée dans tes messages et je lis écris que ce n' est qu'une phase... Je suis tout a fait d accord. A toi de t en sortir et d aller demander de l aide sans honte au csapa je te promet ces gens là même si j etais retissante au début, a toi aussi de faire a se qu'il ne traverse pas tes frontières, ces des gens bienveillants et de cette merde tu vas t'en sortir. Si tu continues a prendre ton

ttt correctement, si tu bosses ou pratique une activité ki te fais oublier ton passe, voir des nouveaux amis qui consomment pas bien entendu... Je sais!!!c est facile a dire, mais il le faut sinon dans 10ans soit t en hp soit entre 4 planches ou comme moi c est a dire avec un corps percé de partout, plus de vaisseaux plus de veines des bleus partout et en t en foutre de la vie de tes gosses et j en passe. Assures des personnes compte sur toi?non?biz

Profil supprimé - 29/04/2019 à 15h22

Hello tout le monde, merci à tous de m'avoir répondu..

J'ai prit des mesures drastiques quant à toutes ces consommations.. Je suis en effet allé trop loin le week-end après avoir posté mon topic, et je me suis retrouvé aux urgences.

J'ai donc déménagé de l'environnement dans lequel je me trouvais, j'ai changé de région, ayant la chance de pouvoir être logé par des proches.

J'ai eut une chance miraculeuse, c'est pourquoi j'ai décidé de couper tous les ponts avec mes fréquentations en Alsace. Je suis content que cela soit arrivé car malgré tout, dans ce malheur, cela a pu alerté ma famille et les mettre au courant, j'ai donc pu déballé tout le vomi et tout le poison qui me rongeaient depuis ces 2 ans.

Merci beaucoup pour vos réponses, si quelqu'un souhaite discuter je suis là.

Profil supprimé - 29/04/2019 à 17h28

Bonne nouvelle!!
Laisse tout ça derrière toi, d’autant plus si t’as conscience que c’est une chance de pouvoir « repartir à zéro »
entoure toi de bonnes personnes et même si tu souffres essaye de te préserver!
bonne continuation