© Drogues Info Service - 14 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment se sortir seul de l’addiction aux drogues dures ??!!

Par Profil supprimé Postée le 14/12/2019 15:19

> Bonjour pour résumer j’ai fumé ma 1ère cigarettes à 13 ans et j’ai commencé à sortir côtoyer le monde de la nuit je buvais beaucoup mais rien de plus . Maintenant ça fait 5 ans que j’ai commencé à fumer de lherbe et 3 ans que je touche aux drogues dures . Il y a des fois ou j’arrive à m’en passer jusqu’à 3 mois mais à chaque fois je replonge et je ne sais pk car je sais que je peux m’en passer mais malheureusement avec mon entourage on ne fait que me proposer même quand je dis à mes amis que je ne veux plus que l’on me propose . Depuis c devenu un cercle très vicieux . Il m’arrive d’être trop tentée et de replonger alors que j’essaie de faire l’effort de ne plus en prendre plusieurs semaines à chaque fois je me dis que c la dernière mais j’en juge que je parle beaucoup mais du mal à agir et me dire stop ... je me déçois je culpabilise énormément je ne sais plus comment faire pour me sortir de tout ça . Je recherche des témoignages du vécu ainsi que des gens qui peuvent peut être me donner de bons conseils

---

Mise en ligne le 20/12/2019

Bonjour,

A la lecture de votre message, il semble que vous souhaitiez être en interaction sous forme de témoignages ou de forums d’usagers, or vous avez posté votre message sur un espace en lien avec des professionnels. Nous vous joignons les liens du forum ainsi que celui des témoignages de notre site et nous permettons d’apporter un avis professionnel à votre question.

Il n’est pas rare que la consommation soit liée à un environnement social, familial ou amical, parfois même professionnel. Il est alors important de pouvoir appréhender ces situations « à risques » pour ensuite faire le choix soit de les éviter le temps nécessaire à la consolidation de l’abstinence, soit d’y faire face avec détermination et sérénité.

Vous dites parvenir à ne pas consommer durant plusieurs semaines voire plusieurs mois, aussi cela nous apparaît comme une force et un point d’appui essentiel à la capacité que vous avez à vous libérer de cette consommation.

Si cela vous semble compliqué à envisager seule, il est possible d’être aidée et soutenue dans la réflexion par un professionnel de santé spécialisé sur la question des addictions dans un Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Il existe des CSAPA dans tous les départements, ne disposant d’aucune indication de votre lieu de résidence, nous vous joignons un lien qui vous permettra d’effectuer votre propre recherche.

Vous pouvez également nous joindre tous les jours au 0800 23 13 13 de 8h à 2h appel anonyme et gratuit ou par chat via le lien ci-dessous. Un écoutant pourra vous aider à réfléchir à ce que vous pourriez mettre en place pour réduire votre consommation, ou vous aider à trouver une structure d'aide adaptée près de chez vous par exemple.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Arrêter comment faire