© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Stopper consommation

Par Profil supprimé Posté le 12/01/2020 à 15h46

Bonjours j'ai 24ans et je n'arrive pas à me sortir du cercle de la drogue sa détruit mon existence depuis 6ans maintenant j'ai essayé beaucoup de choses pour arrêter mais rien n'y fait je ne sais plus quoi faire

1 réponse

Profil supprimé - 14/01/2020 à 05h29

bonjour Nth41, j'ai pris beaucoup de drogues étant jeune et j'ai finit par toucher à l'héro, pas en seringue seulement en sniff, je pensait gérer mais la dépendance est apparue très vite. je ne sais pas ce que tu prend mais tu as raison d'essayer de t'en sortir. J'ai mis 6 ans à réussir à arrêter. j'ai réussi lorsque j'ai arrêté de fréquenté les personnes avec qui je consommais. C'est dur de se dire ça mais il faut absolument changer de contexte, d'habitudes et être dans une démarche global. Prendre soin de sois sans forcément penser constamment à l'arrêt des drogues mais plus généralement à ton état global. essaye de bien manger de faire de l'exercice de retrouver une passion tous ce qui te permet d'aller mieux est bon a prendre. Personnellement j'ai une chaine YouTube qui m'aide à faire de cette histoire quelque chose de censé redis moi si tu veux la voir j'y donne des conseils parce que je sais à quel point voir des personnes qui s'en sortent ça aide.