© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Ancien consommateur (Lutte quotidienne)

Par Profil supprimé Posté le 19/02/2022 à 21h49

Bonjour, je m'excuse d'avance pour le paver ???? Pour expliquer vite fait mon histoire j'ai consommé beaucoup de prod pendant une période de ma vie +/- 3ans j'ai commencé avec des xtc et du speed en soirée, puis j'ai essayer divers produits (C, LSD, K, 2C-B, 2C-E, 25I-NBOme, Salvia, etc) puis un peu par hasard j'ai commencé a fumé du Canna et là j'avais commencé a consommé tout les jours. Le reste c'était uniquement les weekend. Au début bien sûr je voulais tout essayé pour découvrir (Jeune et Con) puis a la longue j'ai commencé a craqué. Coups de fatigue en semaine bah faut bien allez au boulot oh on sort le speed qu'il me reste et c'est parti. On arrive vraiment pas a dormir au soir alors qu'on doit se lever demain bah grosse dose de Keta et c'est bon.
Enfin voilà vous avez compris j'étais juste dans l'abus complet.
J'ai fait un gros gros Bad sous LSD qui a été une chance en vérité pour moi ça m'a permis de me donner envie de tout arrêter d'un coup. Sauf la K qui a pris quelque mois de plus (J'en consommait facilement 2 - 3 fois par semaine quand je me sentais encore mal du Bad, j'étais vraiment devenu parano et ça a duré quelque mois).
Depuis l'arrêt il y a maintenant 6 ans j'ai eu une petite période de 1 mois (il y a 4 ans ou j'avais fait un craquage complet car c'était pas la meilleur période de ma vie) et mes démons sont ressorti... Ça a commencé avec un joint qui m'a mis plus mal qu'autre chose ... Puis était revenu la C, Héro qui m'a mis encore plus mal ... Et pour finir 2 soir avec de la K qui bizarrement m'avait fait du bien et m'avais fait me reprendre en main.
A l'heure actuelle 4 ans plus tard j'ai toujours cette envie de K il y a pas une semaine ou mon cerveau me dit pas allez juste un gros Kiffe.
A ceux qui ont arrêter comment faite vous pour lutter ? Comment arrivez vous a vous contrôlez ? J'ai l'impression que plus le temps passe plus ça m'obèse ... Merci a ceux qui ont tout lu et si certains on le même problème même avec un autre prod merci de partager vos expérience ????

3 réponses

Pepite - 23/02/2022 à 09h58

Bonjour ADN-chimique,

Bienvenue sur ce forum.

Je vous félicite pour ce récit et pour ce chemin qui vous a demandé des efforts pour développer la volonté nécessaire pour ne plus consommer.

Avez-vous conscience de vos ressources ?

Ensuite, perso et à petit niveau, 4 ans ont été nécessaires pour que le tabac sorte de ma tête. Lorsque je lis vos

substances, je peux imaginer que cela demande du temps.
Néanmoins cela aurait pu être plus court si j'avais, voici 20 ans, demandé du soutien ou consulté.

Votre pseudo signifie que vous pensez que c'est inscrit dans vos gènes. Je ne peux pas vous répondre sur cela mais je peux me référer à B Cyrulnik qui dit que c'est le milieu qui nous sculpte. Donc la résilience est possible. Un nouveau développement donc.

Je ne sais pas si vous avez bénéficié d'un CSAPA ou d'un soutien de professionnels mais je vous conseille de vous faire aider par un psychiatre. Trouvez en un bon qui pratique éventuellement l'EMDR.

Je vous le propose parce que vous avez commencé ce fil en vous excusant.
Ensuite vous écrivez "vite fait". Justement vous avez besoin de faire le récit de votre histoire (tout le monde devrait le faire). Cela prend son temps. Vous pouvez prendre également un cahier et le faire à la main, sans vous juger.

Enfin, Oliv via ses différentes interventions sur les forums y compris pour ceux sur l'alcool, évoque l'hypnose comme ressource.
Vous pouvez le lire sur "re arrêter les psychotropes".

Quoiqu'il en soit, vos ressentis sont légitimes et continuez à prendre soin de vous,

Pépite

Profil supprimé - 27/02/2022 à 10h50

Bonjour, merci pour votre réponse.
J'ai déjà raconté mon histoire encore et encore mais parler a des gens qui n'ont pas consommer c'est compliqué.
Pour mon pseudo ADN-Chimique c'est parce que depuis petit je suis fascinée par le cerveau et sont fonctionnement.
Du coups depuis petit j'aime lire des livres, des études, des forums, regarder des documentaire la dessus. Ce qui m'a fait découvrir le monde des stupéfiants depuis très jeunes. Je vous rassure je ne consommait pas a cette âge la jusque ça m'a vite captiver comment c'est molécules nous faisait tant d'effet comment cela agissait etc.
Plus particulièrement les psychédéliques et certains dont je pourrais en parler pendant des heures... Et a la longue de lectures, de documentaire. Il est arriver un âge ou l'envie d'essayer de voir ce que cela faisait était devenu trop forte d'où le faite que la liste des différents produits essayer est longue... Au début mes premières intention c'était juste découvrir mais sans plus. J'ai très vite déraper et été clairement dans l'abus.
A l'heure actuelle je lis encore les nouvelles études la dessus. Et d'un autre côté je lutte pour ne pas recommencer ... Je vois déjà a qu'elle point j'en ai envie et plus le temps passe plus ça me manque... Donc je sais que si je reconsommait a qu'elle point je retomberait dedans ... Et un peu limite ça peut passer mais de trop ça peut partir loin et je sais c'est quoi. Mon episode parano je m'en souviendrai toujours...
En tout cas je vais lire la discussion dont vous m'avez parler merci encore.

Moderateur - 03/03/2022 à 14h25

Bonjour ADN-Chimique,

Vos lectures et votre fascination pour ce sujet entretiennent votre craving pour ces drogues. C'est un stimulus qui est un facteur de risque pour vous.

Votre expérience vous montre que dans ces drogues il n'y a pas que du plaisir même si c'est à cela que vous pensez en premier. Ayant déjà fait un bad trip vous prenez de gros risques à replonger là-dedans. Avez-vous un soutien psychologique quelconque ? Vous n'avez pas encore fait le deuil de ce passé, il serait bien que vous compreniez cette attirance et comment la sublimer sans être "obligé" de replonger dedans. Avec de l'aide essayez de tourner le dos à cela.

En tout cas dans les phases de craving particulièrement intenses essayez de vous occuper à autre chose, à quelque chose de plaisant mais n'ayant absolument rien à voir avec ces drogues ou leurs effets sur le cerveau.

Cordialement,

le modérateur.