© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Mal être insupportable depuis 3 ans suite à un excès de drogue dur

Par Pain Postée le 25/08/2022 09:04

Bonjour, il y'a 3 ans pendant environ 1 an j'ai consommé pas mal d'ecstasi, de MDMA pur et de kétamine, ainsi qu'un tout petit peu de cocaïne. Jusqu'au jour où je suis devenu totalement intolérant à toutes ces drogues, sans que je sache pourquoi, lorsque je prenais une de ces drogues qui me faisait tellement de bien auparavant, je me retrouvais à être complètement vide d'énergie, incapable de bouger où presque, limite transformer en zombie. J'ai donc pensé que sa pouvait venir d'une surconsommation et qu'il fallait laisser du temps à mon corps pour se remettre et qu'alors je pourrais en réessayer. J'ai donc attendu plusieurs mois et j'ai réessayé, même résultat, je me sentais très mal et aucune des sensations chaleureuse et agréable que je connaissais de ces drogues n'était présente, j'ai donc décidé d'attendre plus longtemps avant de réessayer. J'ai donc attendu environ 1 an et demis puis j'ai réessayé, même résultat... J'ai donc pris la décision d'abandonner la drogue dur et d'uniquement faire des soirées où je fumerai des joints. Mais il y'a un autre problème dont je n'ai pas encore parlé, depuis le début de mon intolérance aux drogues dur, je ressens également d'énormes mal être qui se traduisent par des mal de ventre très désagréable, des baisses d'énergie et une impression d'être faible. Même lorsque je suis clean, sa arrive assez souvent et à des moments totalement aléatoires et différents (ce n'est pas en permanence juste à certains moments mais très fréquemment). Lorsque sa arrive j'ai l'impression d'avoir une enclume qui pèse sur moi et la moindre chose devient dur à réaliser, comme par exemple dans des moments totalement banales: quand je travaille où que je suis à la salle de sport où encore, quand je suis chez des amis, que l'on mange, et que je n'ai aucun autre choix que de me concentrer sur ce mal être désagréable qui gâche ces moments qui devrait être des moments de plaisir. Sa m'arrive également lorsque je sort au bar avec des amis, très souvent un seul verre me fait ressentir se mal être instantanément, et je suis obligé de me restreindre car si je continue à boire l'effet s'amplifie ce qui gâche absolument toute mes soirées. Je pensais que mon mal disparaîtrais avec le temps, qu'il s'arrêterait naturellement mais au final il ne disparaît pas, presque il s'empire. Je ne souhaite pas passer ma vie avec ça, sa me pourrit la vie depuis 3 ans et j'ai peur qu'au final se soit un réel problème de santé que je ne soigne pas. J'en ai déjà parlé à mon médecin, mais j'ai du mal à l'expliquer et donc il ne m'a jamais fait faire d'examen. À vrai dire je suis umpeu désespéré c'est pour ça que je suis la, avez-vous une idée de ce que je peux avoir où ce que je pourrais faire ? Je vous remercie par avance pour votre aide et je vous souhaite une bonne journée.

Mise en ligne le 27/08/2022

Bonjour,

Nous comprenons votre questionnement sur cet état de mal-être que vous associez à la consommation de produit psychoactif et vous encourageons à vous rapprocher d'un professionnel spécialisé sur la question afin d'être aidé à comprendre ce qui se passe pour vous.

Les effets psychoactifs des produits dépendent bien sûr, des quantités, du dosage, de la composition ou du degré du produit mais également de la condition physique et psychique de l'usager ainsi que de l'environnement favorable ou non dans lequel se réalise la consommation. A partir du moment où vous avez pris conscience d'un état de mal-être à la consommation des produits, cela aura pu générer une forme d'anxiété qui vous conduit à « focaliser » sur cet effet négatif et à « l'entretenir » à chaque consommation. Toutefois, cela ne reste qu'une hypothèse face à laquelle vous pouvez dans un premier temps tenter de vous décaler de cette forme d'observation introspective et si cela perdure, vous rapprocher d'une consultation auprès d'un professionnel spécialisé sur la question des consommations afin d'évoquer votre inquiétude.

Nous vous joignons un lien ci-dessous. Vous pouvez prendre rendez-vous directement, les consultations y sont confidentielles et gratuites.

Par ailleurs, face aux effets délétères des consommations quelles qu'elles soient, il serait intéressant de vous interroger sur l'intérêt que vous trouvez à continuer de consommer, à la pertinence de poursuivre « l'expérience » et dans ce sens, nous ne pouvons faire l'économie de vous inviter à réfléchir à la possibilité de ne plus consommer au cours de vos soirées.

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échanges ou si vous souhaitez davantage d'informations sur les consultations, il est possible de nous joindre tous les jours de façon anonyme et gratuite de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou de 14h à minuit par chat via notre site.

Bien cordialement

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

---

Association Addictions France - CSAPA d'Aurillac

44 rue Paul Doumer
15000 AURILLAC

Tél : 04 71 48 70 28
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : Lundi 9h-12h et 13h30-17h30, mardi 9h-12h30 et 13h30-18h, mercredi et jeudi 9h-12h30 et 13h30-19h, vendredi 9h-12h.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil le mercredi 9h-12h30 et 13h30-19h, avec ou sans rendez-vous, assuré par une éducatrice spécialisée et une psychologue// 06 84 57 71 08 cjc.aurillac@addictions-france.org

Voir la fiche détaillée