© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Lorsque j’arrête un produit je compense avec un autre

Par Maissou Posté le 07/11/2022 à 01h34

Bonsoir à tous,

Bon, voilà 5 ans que je consomme. J’ai commencer par le cannabis lorsque j’avais 13 ans et a partir de la tout c’est enchaîné…
J’ai commencer à prendre de la cocaine occasionnellement en soirée, malheureusement un peu trop tôt (15ans).
J’ai par la suite dû arrêter le cannabis car j’ai commencer à faire des crises d‘angoisse et de paranoïa, dû à ma consommation bien trop élevée pour mon âge (je fumais du réveil au coucher), il m’arrivait même de mélanger au médicament car les joints seuls ne me fesait plus rien… Après ma tête a lâcher…
Quelques temps après avoir arrêter le cannabis, j’ai sérieusement commencer a apprécier l’alcool… Lui que je voyais seulement en soirée à fini par rentrer dans mon quotidien.
Mais a force de black-out trop souvent j’ai souhaiter diminuer et le laisser seulement pour les occasions.
D’ailleurs lorsque je buvais c’est à ce moment là que je consommais beaucoup de cocaine.
Bref, je vous raconte tout ça parce que aujourd’hui je ne peux plus me passer de la codéine (purple lean) en boisson, et je remarque qu’en réalité je crois que je fuite la sobriété.
A chaque fois que j’arrête quelque chose je cherche autre chose pour compenser.
Je déteste être sobre.

Suis-je la seule ? Est ce que c’est déjà arriver à quelqu’un ?

J’attend avec impatience vos réponses.
Prenez soin de vous.

1 réponse

Profil supprimé - 07/11/2022 à 10h10

Bonjour Maissou,

Effectivement c'est un grand classique de compenser une addiction par une autre, que se soit d'un produit à un autre ou même d'un produit à une autre conduite addictive sans produit.
Par exemple me concernant lorsque j'ai été en cure longue pendant 1 an et demi, j'ai complètement transféré mon addiction aux produits sur le sport : Je faisais du sport à outrance tous les jours + je me sur- occupait en termes d'activité. Personne ne m'ayant "alerté" j'ai continué ainsi. Sauf qu'a la sortie étant bcp pris par la vie

professionnelle il n'était plus possible de faire autant d'activité physique donc rechute.
Autre exemple effectivement lorsque je tente d'arrêter le cannabis j'ai aussi tendance à boire de l'alcool en compensation ou reprendre de la cocaïne.
Malheureusement c'est le propre de l'addiction, combler ce vide que nous ressentons...
Être sobre c'est être en face de soi-même, alors il faut commencer par s'aimer, cela étant dit je suis encore en train de chercher la bonne solution et je consomme encore. Je démarre une nouvelle thérapie à partir de la semaine prochaine.
Combattre l'addiction est une course de fond, cela peut être long avec de nombreuses étapes dans mon cas.
Force à toi !