© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Puis-je encore arrêter seule ?

Par Fevrier2021 Posté le 07/02/2023 à 13h53

Bonjour,

J'ai commencé à consommer de la cocaïne il y a deux ans, et parfois d'autres drogues type MDMA/ecstasy en milieu festif au sortir des deux confinements. Cela ne me posait pas question car c'était assez peu fréquent (1x par mois voire moins). Puis l'été la conso s'est accélérée (plutôt toutes les deux semaines voire toutes les semaines). J'ai eu des périodes de baisse voire d'arrêt, mais par moments c'est infernal et quasiment chaque fois que je vais en soirée je consomme (assez "peu" car je suis sensible aux effets et assez "safe" quant à mes modes de conso, 1gr avec trois amis peut me tenir une ou deux soirées).

Aujourd'hui j'ai été prise d'un stress car je me suis rendue compte que ce dernier mois j'avais consommé plusieurs fois par semaine (en alternant, MD, coke, ecsta, ou combinant). Je ne me fais plus confiance pour arriver à arrêter seule car quand je suis dans le feu de l'action, j'achète et je me dis que "ce n'est pas grave" mais je ne peux pas être dépendante, j'aimerais retrouver ma liberté et ne pas avoir "besoin de ça", et tout simplement ne pas empirer mon cas.

J'ai peur de parler de mes craintes à mes proches car je ne veux pas les inquiéter. J'ai pensé aller voir un psy / addictologue mais étant étudiante je n'ai pas les moyens...

Pensez-vous que je puisse y arriver seule ? Je n'évalue pas bien le degré de gravité de ma situation, et j'ai besoin de conseils.

Merci par avance

1 réponse

---

fox34 - 07/02/2023 à 15h39

Bonjour,

Tu dis ne pas avoir les moyen étant étudiante, je te conseil alors d'aller voir le CSAPA de ta ville : las bas tout est pris en charge. Tu appelle, prends RDV et tu sera reçu dans un premier temps par un éducateur, mais à disposition aussi dans ce type d'endroit (qui reçois anonymement) tu trouvera médecin et psychologue. Etant passé par différent lieu d'accueil et notamment le CSAPA de la ville ou je réside, c'est à mon sens la meilleure solution au vu de ce que tu décris et sachant que tu n'est pas non plus dans une consommation "importante" il t'aideront. Tu sera reçu en toute bienveillance et je crois que cela t'aidera beaucoup.
https://intervenir-addictions.fr/orienter/vers-qui-orienter/csapa/