© Drogues Info Service - 8 juillet 2025


Forums pour les consommateurs

# Addiction besoin de conseils et de témoignages

Par Jovi3014 Posté le 23/02/2025 à 10h06

Bonjour à tous,

J’ai 25 ans et je crois que je suis addict. Depuis l’âge de 16 ans, j’ai toujours utilisé des substances pour « fuir » la réalité et mes insécurités. À 16 ans c’était l’alcool avec des potes avant, pendant ou après les cours. De mes 19 ans à mes 23 ans ça a été l’alcool, le cannabis, les Taz ou la cocaine.

En fait, à chaque fois que j’arrêtais l’un, je substituais par un autre. Faisant des études de droit, j’arrivais tout de même à arrêter 2 mois, le temps de réviser et passer mes examens en ayant toute ma tête.

Sauf que depuis 5 mois maintenant c’est devenu très difficile. À côté de mes études, j’ai trouvé un job étudiant. Au début ce job étudiant était ma « safe place », c’est-à-dire que lorsque je l’ai commencé en 2023, je m’imposais à ne consommer aucune substance le matin avant d’y aller et toute la journée. Du coup, au début avec le cannabis et même des drogues festives comme la cocaine, ça m’a beaucoup aidé, ça a vraiment régulé ma consommation.

Seulement, depuis 6 mois, j’ai appris que mon manager se droguait , pire même il en vend. Au début voulant tisser des liens avec mon manager et moi-même n’ayant aucun problème avec la drogue, ça ne me dérangeait pas de consommer avec lui. Puis il m’a fait tester la Troie et le GBL/GBD et ça doit faire 3 mois que j’ai vraiment du mal à contrôler ma consommation. J’ai pu arrêter 2 semaines en janvier parce que j’avais mes examens de M2 mais j’ai repris direct après.

Ce qui me fait peur c’est qu’en traînant un peu plus avec mon manager et en étant maintenant bien ancré dans son cercle d’amis, je me rends compte qu’il en prend énormément, ça peut être chaque jour (même au travail). Pour ma part, la seule substance que j’ai pris chaque jour était l’alcool ou le cannabis (et au bout d’un mois ou un mois demi, grosse remise en question et sevrage). Aussi le travail était une limite à ne pas franchir avec les substances.

Cependant, depuis 3 mois, on prend pas mal de Troie et de GBD/GBL quasiment chaque jour au travail et en dehors. J’ai réussi à banaliser le truc au travail mais avec un peu de recul, je me rends compte que la drogue va commencer et a commencé à toucher trop d’aspects de ma vie. Depuis janvier j’essaye d’arrêter mais j’ai l’impression que l’addiction parle plus que moi. Des fois je vais au boulot et je me dis que je ne prendrais rien mais il suffit que je vois mon manager en prendre ou son état pour flancher. Lui il est addict mais bizarrement, il est très à l’aise avec, il ne compte pas et ne veut pas arrêter.

Là mes derniers arrêts ont à peine duré deux jours (deux jours où j’ai évité, refusé) puis je craque le troisième jour. J’ai peur de ne plus rien contrôler dans peu de temps mais je ne sais pas comment y remédier. J’adopte des comportements qui me font très peur.
Par exemple, je suis en couple depuis 4 mois. Mon copain ne boit pas, ne fume pas, ne se drogue pas et y est fermement opposé. Être avec lui m’imposait une certaine rigueur face aux drogues mais depuis quelques

temps, lors de nos soirées à la maison, j’en arrive à me droguer en sa compagnie sans qu’il le sache. A des fois sortir récupérer de la drogue avec mon manager en prétextant à mon chéri que je vais chercher du pain ou rendre une affaire à une amie. Bref, j’ai peur que sur le long terme ça m’isole et m’éloigne de lui. Et lui dire toute la vérité n’est pas une solution pour le moment. Il ne comprendrait pas. J’ai déjà vaguement essayé mais juste sur l’alcool et il m’a dit que c’était juste une question de modération, de modérer. Donc lui avouer que je suis addict, pas pour l’instant.

Dernièrement en lisant des forums, je me suis rendue compte que ça me faisait du bien de lire les témoignages, expériences de chacun et de voir qu’il y avait de véritables soutiens. Je pense que je suis au stade où j’ai besoin de dire ça à des personnes qui vivent ou ont vécu la même chose. J’aimerais savoir comment vous êtes sortis de là ? Comment se passe votre sevrage ? Comment vivez vous l’addiction ? Quels conseils pourriez-vous me donner ? Parce que je commence à être totalement perdue et ça me fait très peur. On pourrait échanger et s’entraider

## 1 réponse

---

Maxime96 - 28/02/2025 à 11h31

Bonjour à tous,

Je suis la maman de Max, il aurait eu 28 ans cette année mais n'a jamais fêté ses 26 ans. Il est décédé il y a 2 ans d'une overdose d'héroïne après un parcours cahotique de 5 ans de consommation. 5 ans. Il aura fallu seulement 5 ans pour que l'héroïne le détruise et mette à terre notre famille.
Alors pour faire passer le message, nous avons crée un thème musical qui lui ressemblait et qui raconte son histoire. N'hésitez pas à le télécharger et à partager auprès du plus grand nombre. Les addictions cela peut toucher tout le monde. Avec vous de tous coeur et force à tous. Ne laissez pas les drogues choisir votre fin.

https://youtu.be/fnWzPu-2pVI?si=42Mav7ObxnwJfHMz

https://youtu.be/WLYvfDqNe5c?si=pPb2LVX2-SAplnT8

Arrêtez tant qu'il est temps. Courage.