© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Perte de contrôle sur ma consommation (3mmc)

Par Yamaguchi50 Posté le 22/03/2025 à 00h38

Bonjour à tous,

Je me tourne vers vous parce que je me sens vraiment perdu et je pense avoir besoin d'aide. J'ai 25 ans, je suis étudiant à Paris, et depuis quelque temps, ma consommation de 3MMC devient de plus en plus incontrôlable. Mes prises sont de plus en plus rapprochées, et je me retrouve à consommer seul pendant 3 à 4 jours d'affilée, sans manger ni boire, jusqu'à l'épuisement total. Si je ne m'arrête pas, je sais que je pourrais consommer 10 g en quelques jours à peine.

Le problème, c'est que je me suis isolé. J'ai coupé les ponts avec mes amis à cause de certaines histoires, et aujourd'hui, je n'ai plus vraiment personne avec qui parler, sortir ou simplement rigoler. Je me réfugie dans la consommation pour combler ce vide, mais je me rends compte que ça me pousse encore plus bas. Après ces phases de consommation, les descentes sont terribles, elles peuvent durer une à deux semaines, et je ne sais plus comment gérer ça.

Aujourd'hui, je suis inquiet, parce que je sens que j'ai perdu complètement le contrôle. Je ne sais pas vers qui me tourner pour m'en sortir. J'aimerais vraiment avoir des conseils ou des témoignages de personnes qui ont vécu des situations similaires. Je me sens seul dans ce truc, et je ne sais pas comment m'en sortir.

Merci à ceux qui prendront le temps de me lire et de me répondre.

2 réponses

---

tkintel - 25/03/2025 à 10h29

Bonjour, as-tu essayé de consulter un CSAPA ?

Ce sont des Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie, des associations où tu peux faire une consultation qui peuvent être faites par un médecin, une infirmière ou un psy, mais il n'y a pas de jugement de la part des soignants, je te conseille ça.

Il y en a plein à Paris, tu peux regarder le plus proche de chez toi :
https://www.iledefrance.ars.sante...e-en-charge-des-conduites-addictives

N'hésite pas à les appeler et si tu les vois, à poser plein de questions, ils sauront t'aider.

Bon courage pour la suite, tu peux réussir à t'en sortir

Emmaonthebeach - 26/03/2025 à 08h45

Bonjour,

J'avoue ne pas connaitre le type de drogue que tu consommes. Pour ma part, je commence le sevrage du cannabis aujourd'hui après une consommation longue de plusieurs années et assez intensive ces derniers mois.

Mais je me retrouve très bien dans ta situation d'isolement, ou chaque interaction sociale relève du défi. J'ai beaucoup de mal à sortir de chez moi, je perds mes proches un à un. Et oui, on s'enferme dans notre consommation tout en sachant qu'on se fait du mal. C'est un cercle vicieux accompagné d'un sentiment de honte et de dégoût de soi.

Pour ma part, j'ai un bon médecin traitant qui essaye de me pousser à consulter mais j'ai deja consulté 5 psychologues avec lesquels je n'ai pas réussi à communiquer. S'en est suivi un sentiment d'échec total. Mon médecin m'a conseillé de prendre rdv avec un psychiatre pour un suivi médicamenteux. Je n'ai toujours pas réussi à l'appeler.

Il m'a également conseillé de consulter un CSAPA, mais pareil, du mal à franchir le cap. Je sais que tu peux t'y présenter sans prendre rdv et recevoir de l'aide. Nous avons la chance d'habiter à Paris, il faut en profiter. Et maintenant que tu es au fond du trou, c'est peut être le moment d'agir. Rien que prendre la parole sur ce forum est une forme de courage, de prise de conscience ainsi que le besoin de t'en sortir.

pleins de gens s'en sortent alors pourquoi pas nous ?

Je te souhaite énormément de courage et fais toi aider, parfois il suffit d'une personne pour tout changer, il faut accepter l'idée de se faire aider.

Sois fort !!!