

Vos questions / nos réponses

Pris au piège - Consommation de speed

Par [Axoloto06](#) Postée le 03/04/2025 03:32

Bonjour, J'ai 19 ans et ne suis plus maître de mes consommations de speed. Cela fait environ 2,3 mois que j'achète 2g toutes les semaines ou 2. J'ai un souci avec les toxiques depuis le début de mon lycée. Au début avec les joints, puis test de dure, besoin systématique d'alcool en soirée... Depuis un peu moins d'un an ma consommation de dure a augmenté et actuellement a clairement une place trop importante et très difficile à supporter au quotidien pour moi. D'autant plus que ce n'est absolument plus dans un cadre festif. J'en prends toujours seul sans rien dire à personne et dans le but de réussir à effectuer mes tâches quotidiennes (aller à la fac...) Je n'arrive plus à rien faire sans actuellement. Je suis piégé dans une boucle où à chaque fois que je rachète je me dis que c'est pour trouver l'impulsion nécessaire pour « reprendre ma vie en main ». Je me fais à chaque fois des to do list, des programme à tenir une fois sobre pour pouvoir assumer mes impératifs sans substance et puis à chaque fois c'est un échec. Je répète ce schéma depuis des mois et ça fait sans exagérer minimum 15 fois que je me dis que cette fois ci est la bonne. Quand je termine mes 2g, il est à chaque fois impossible de tenir mes objectifs et je tombe dans une période de vide total ou je reste au lit et je n'arrive à absolument plus rien faire (j'ignore mes messages, ne sort pas, ne vais pas en cours...) c'est très extrême. Donc je prends du retard sur mes cours et puis au bout d'une semaine je rachète du speed pour me dire que cette fois ci je vais tout rattraper... Bref, je ne m'en sors pas, je ne peux en parler à personne. Il y a déjà eu de gros conflits familiaux à cause de ça donc c'est aussi assez terrible et culpabilisant de ce point de vue là et ça met en péril ma relation avec mes parents. Je suis suivi par un psychiatre et une psychologue mais même à eux j'ai bcp de mal à en parler car j'ai extrêmement honte de mes consos et ait peut d'être « dénoncé ». J'essaie depuis un moment déjà d'être pris en charge par un addictologue mais ça traîne et ça traîne et je n'en ai toujours pas pour le moment malgré la demande du psychiatre. En gros j'ai peur, je suis tout seul dans ce problème (je ne peux même pas me confier à des amis j'ai trop honte) et j'ai vraiment l'intention et l'envie de ne pas en racheter mais je vois bien que j'y arrive pas. Est ce que vous sauriez m'aider ? Comment faire pour ne pas racheter à chaque fois ? Comment faire pour assumer le quotidien sans ? Ça me cause trop de problèmes, détruit mon quotidien et j'ai peur que ce rythme de conso me cause des séquelles. Je vous remercie d'avance

Mise en ligne le 03/04/2025

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de venir vers nous et de chercher des pistes pour sortir d'un mal-être et de consommations qui ne vous conviennent plus.

L'idée d'avoir essayé de mettre en place des "to do listes" et vous fixer des programmes à essayer de tenir montre que vous cherchez des outils qui pourraient vous aider. Même si cela n'a pas pu fonctionner jusqu'ici, c'est très positif de l'avoir tenté. Cela permettra aussi de donner une base concrète à explorer quand vous aurez pu bénéficier d'une aide extérieure.

Le speed ou amphétamine, est connu pour se montrer particulièrement addictif en quelques semaines de consommations. Il peut notamment provoquer des craving (envies irrésistibles de consommer) importants. Son sevrage n'est pas forcément évident à traverser car il peut provoquer des symptômes comme de l'agitation, de l'anxiété, des troubles du sommeil.

L'idée de vous tourner vers une aide en addictologie est pertinente, car les professionnels qui connaissent bien le produit pourront vous conseiller au mieux en fonction de votre situation individuelle. Ces professionnels pourront vous soutenir sans jugement ni culpabilisation et vous accompagner à votre rythme.

Nous avons bien compris que vous avez tenté des prises de contact vers des professionnels mais que vous êtes en attente. Nous pouvons vous inviter à contacter directement un de nos écoutants pour que nous puissions repérer ensemble les structures existantes dans votre périmètre géographique et si elles sont accessibles pour vous. Nous sommes également disponibles pour du soutien dans ce que vous traversez.

Nous vous transmettons en bas de réponse un lien "adresses utiles" où vous pouvez commencer des recherches de lieux d'aides en addictologie près de chez vous.

Il est essentiel que vous ne restiez pas seul dans vos inquiétudes, n'hésitez donc pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tout notre soutien d'ici là.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Fiche sur les amphétamines](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)

Autres liens :

- [Je souhaite me faire aider](#)