© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

A quel mmt on est accro

Par Dibdib Postée le 17/04/2025 23:47

Bonjour , je me presente dans un premier temps ! Trentenaire sportif , fetard , vie sociale active , vie sentimentale pas fou , assez terre a terre j'ai arreter la fumette apres 20ans de consommation d'un coup sans force du a un ras le bol ce qui a rendu la chose assez facile , parcontre j'avais associé ca a tte mes activite rando paddle , marche etc ! Aujourd'hui c'est moins facile de le faire ? Est ce que il faut que je me force a continuer a faire ces activités pour y reprendre gout sans bedave? Je pense que oui Et au l'autre points negatif et en meme temps positif c'est qu'au lieu de rester le soir chez moi bien installé sur mon canapé avec mon splif ben je sort bcp et j'ai devolloper mon cercle social ce qui a amener a mon message d'aujourd'hui J'ai un appartement une vie sociale plus accrus mais dcp je bois beaucoup plus qu'avant et je prend de la cocaine en groupe 1 a 3 fois semaine dans des quantités qui peut aller de quelque traces a 1g voir un peu plus dans tte la soiree Aujourd'hui mon coté sportif vie saine est en train de diminuer et mon cote fetard prend le dessus ,on me propose des aperos plusieurs fois par semaine mais je suis excessif je fait plus l'apero que les autre et vu qu'ont tape ca fini tjr a 7h ou plus et j'ai du mal a dire nn ptetre du a mon celibat personne qui m'attend A la base la limite que je me fixe est tres basse (sans parler du cannabis) mais en ayant une consommation qui varie de 1x a 3x fois/semaine avec de rare fois ou je prend un demi tout seul Je trouve que c'est deja enorme ca m'empeche deja de ressentire la motivation que j'ai naturellement d'habitude a faire du soort ou mm les obligations de la vie de tout les jours Je juge personne , je bosse dans un milieu ou tu n'as mm pas besoin d'en acheter et je sait pas dire non quitte a partir au boulot en nuit blanche , mais putain le lendemain tu regrette t'es fatigué mais tu recommence Faut t-il que je m'eloigne un peu de toute les personnes avec qui je sait que je vais en prendre le temps de me sevrer A la base j'ai rien contre faire la fête exceptionnellement (festival etc) et meme prendre quelque connerie comme exta md ke que j'ai aucun pb a prendre seulement une ou deux fois par ans sans en avoir envie a d'autre mmt! Mais des que je fait l'apero l'idee d'une trace de coc me vient en tete ou meme on me la propose j'aimerai pouvoir boire 3/4 verres et rentrer sauf que je suis toujours la parmis les derniers survivants de l'after tjr dans l'exces Est ce que ca parle a l'un de vous? Comment vous avez fait? Vous sortez encore , différemment ? Les deux seul chose a 35 qui peuvent me faire reflechir c'est de ne pas avoir creer de famille (femme/enfant) et le fait de ne pas avoir voyager sinn je vais globalement bien mais je sent que je me rapproche d'un exces nefaste pour mon futur

---

Mise en ligne le 22/04/2025

Bonjour,

D'après la formulation de votre écrit, il semble que vous souhaitiez publier pour échanger d'autres internautes. Dans le cadre de cet espace questions/réponses seule notre équipe peut vous répondre.

De fait, vous trouverez en bas de réponse des liens vers nos espaces interactifs "forums" et "témoignage" afin que vous puissiez reposter votre texte si vous le souhaitez.

Pour tenter de vous amener des éléments de réponses sur le titre de votre texte, l'une des définitions de l'addiction est l'impossibilité de s'abstenir de consommer lorsque l'on est confronté à un contexte particulier ou une émotion particulière.

En complément d'information, nous vous joignons également un lien vers notre article intitulé " Ma consommation est-elle un problème".

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation. 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.

Il nous semble très positif que vous vous interrogiez sur vos consommations et que vous soyez en train de mesurer si elles vous conviennent encore.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Ma consommation est-elle un problème?