© Drogues Info Service - 8 juillet 2025


Forums pour les consommateurs

# J’AI DIT NON

Par Farah Posté le 26/05/2025 à 19h16

Cc toi qui me lis je voulais te partager comment se passer mes dernières « gazerie ». Fumer du shit à développé chez moi une anxiété extrême et je pensais que quand je fumais ça allait me détendre mais en aucun cas il m’en fallait tjr plus, mélanger différente drogue pour me sentir approximativement bien jusqu’à avoir fait 2/3 crise d’épilepsie. Ce moment merveilleux pour moi mais tellement dangereux. Quand je faisais ces crises c’est là où je me sentais le mieux j’arrivais à contrôler mon esprit et rester éveillé mais quand cella s’arrêtait je pense que je perdais connaissance… je ne sais pas vraiment pour tout vous dire .. les gens autour de moi devaient avoir peur mais je contrôlais ma défonce ..

Aujourd’hui ça fait bientôt 10mois que je suis sobre de toute drogue ballon alcool shit j’ai 22 ans et depuis 22 ans je n’ai jamais été aussi sobre de ma vie . Ma vie n’a plus aucun goût je sors très peu et me préparer me faire belle n’a plus aucun sens mais j’essaye de m’en sortir . De jour en jour je me dit que le chemin que j’ai parcouru a été dur que je ne peux pas replonger je suis forte et je DIT NON a une rechute . Si aujourd’hui j’écris ici c’est parce que je pense que mon esprit a besoin de se libérer et de me dire que je n’ai plus besoin de toute cette merde. Mais sans cela j’ai l’impression d’être vide . Les drogues ont tellement pris une place importante dans ma vie que je me mets à écrire sur un blogue .. écrire me fait du bien malgré tout et je veux aller de l'avant . Y’a quelques jours j’ai remarqué que mon corps réclamait ces substances… bouffée de chaleur, envie de sortir la nuit .. brf tout se que je ne veux plus être !!

Courage à nous et j’espère un jour pouvoir dire que je me suis sortie de cette merde pour de bon .

Merci de m’avoir lue et n’hésite pas si tu a des conseils ! ????

## 1 réponse

---

Bonhomme - 02/06/2025 à 09h14

Bonjour Farah,

Tout d'abord bravo pour ta volonte et ta decision.

Je me rejouis que tu aies reussi a indentifier la cause majeure de tes problemes (la consommation), c'est en effet incroyable la quantite de choses qu'une personne addicte peut faire pour se detruire elle-meme.

J'ai ete moi-meme consommateur de coke (l'addiction est la meme, quelque soit la drogue que tu prennes) a un niveau desespere mais je suis sobre depuis maintenant un an et demi.

Le sentiment de vide immense que tu ressens est normal, cela fait partie du processus d'arret.

Ca dure un bon moment et c'est difficile mais ca finit toujours par s'estomper.

Surtout dis-toi que tu n'es pas seule dans ce cas et que la meilleure option que tu aies c'est de continuer avec ton processus d'arret total. Revenir en arriere te provoquerait un mal-etre pire que ce que tu ressens actuellement.

Si tu sens que tu as du mal a y arriver seule, prends contact avec un centre d'addictions, ils peut VRAIMENT t'aider et t'informer.

Moi je suis dans une therapie de groupe, j'y vais regulierement pour verbaliser mes emotions, mes peurs, mes rages, etc. C'est invcroyablement efficace.

Je te souhaite un bonne journee