

longue pause dans le sniff, comment faire

Par lactoseintolerant Posté le 19/06/2025 à 17h41

bonjour/bonsoir à tous et à toutes. alors voilà j'avoue que je ne sais pas trop par où commencer, tout d'abord merci à celles et ceux qui prendront le temps de me lire. j'ai vraiment besoin d'aide. j'écris ceci aujourd'hui car j'aimerais commencer un sevrage. j'ai diverses addictions à toutes sortes de drogues, je suis pluri toxicomane. ma pire addiction c'est la cocaïne. je suis littéralement esclave de cette drogue et j'avoue que j'en ai marre... j'aimerais donc arrêter pendant un temps un long moment (pas définitivement cependant). mon addiction est trop marquée, trop forte et ça me terrifie. de plus, je ne cesse d'inquiéter mes proches. ces derniers sont impuissants et terriblement mal à cause de moi et ils me voient tomber dans les dédales infernales de la cocaïne... j'avoue que je culpabilise énormément et que j'en ai marre de rendre mon entourage triste. donc c'est la principale raison pour laquelle je veux arrêter, financièrement je suis ruinée et j'ai peur pour ma santé également. je me suis fixé l'objectif de zéro sniff pendant tout l'été. je vais chez ma mamie et il est hors de question que je consomme là-bas. je suis déterminée à calmer ma consommation et devenir en quelque sorte raisonnable. donc du coup, à tous ceux qui ont eu des problématiques similaires et qu'ont réussi à réduire ou entamer un sevrage ; comment faites vous pour tenir ? je sens que ça va être tellement difficile... mais j'aime trop le fait de sniffer ! je suis aussi accro aux gestes, je peux passer de longues minutes à préparer mes traces. je viens de finir mon dernier gramme il y a à peine une trentaine de minutes et je me sens extrêmement vide. j'ai envie de pleurer constamment et de mourir. enfin voilà merci à celles et ceux qui auront lu jusqu'au bout, je suis assez bavarde et j'avoue que ça me fait du bien de tout déballer, mettre des mots sur ce que je ressens. j'attends avec impatience vos avis, conseils et astuces pour arrêter la cocaïne !