

Forums pour les consommateurs

# Ketamine, difficile pour moi d'arrêter

Par chawa713 Posté le 17/10/2025 à 21h42

3 jours seulement et j'ai déjà rechuté, je me sens trop inutile et incapable. J'ai rdv avec mon addictologue lundi et lui dire ce que j'ai fait (rechuter plein de fois) me fait peur. J'espère pouvoir convenir avec lui d'un plan pour arrêter mais j'ai peur de pas le suivre et de pas en être capable  
Je sais que je peux arrêter pour mes proches mais je finis toujours par retomber dedans et ça dure depuis trop longtemps  
Je n'ai que 22 ans et j'en ai marre de faire des acrobaties pour essayer de m'en sortir toute seule je n'y arrive pas

## 1 réponse

---

Jok66 - 20/10/2025 à 09h17

Salut chawa

Ne tkt pas tu vas y arriver, s'en sortir seule est quasiment impossible.

Il faut se faire aider et être suivi et toi c'est ce que tu désires donc tu y arriveras

Une petite aide qui m'a aidé c'est de me dire non pas aujourd'hui j'en prendrais demain au pire mais là c'est trop.

Et chaque jour d'abstinence est une victoire qui faut prolonger autant que possible c'est très dur mais il le faut il faut choisir la vie elle a beaucoup plus de bonheur à t'offrir que cette merde qui te fait croire le contraire