© Drogues Info Service - 2 janvier 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêter, difficile ?

Par Loz Posté le 02/01/2026 à 05h45

Bonjour à tous,
Voilà plusieurs mois que je consomme de la c.
Au départ c'était occasionnel, dans des contextes festifs, sans que j'aie l'impression de perdre le contrôle.
Progressivement, la consommation s'est rapprochée, jusqu'à devenir plusieurs fois par semaine. Aujourd'hui, je ne me reconnais plus et je sens clairement que ça devient problématique.
J'ai traversé un gros burn-out et je pense que tout s'est mélangé. Ce qui devait être ponctuel est devenu une mauvaise habitude, puis une vraie difficulté.
J'ai décidé de dire stop.
J'ai déjà fait un premier pas important : j'ai pris rendez-vous avec une psychologue (premier rendez-vous fait, le prochain la semaine prochaine).
J'ai aussi réussi à en parler à mes proches et à ma famille, ce qui n'a pas été simple mais m'a fait du bien. Ils sont présents et bienveillants.
Depuis aujourd'hui, j'ai décidé de ne plus m'en procurer. Je suis motivé, mais lucide : je sais que l'envie va revenir par moments.
J'aime l'effet sur le moment, mais les redescendes sont très difficiles, physiquement et mentalement, et je regrette systématiquement après.
Un médecin m'a également prescrit du Lexomil pour m'aider à gérer l'anxiété, dans un cadre médical.
Je veux vraiment sortir de cette spirale.
Mais j'avoue que quand je suis seul, la tentation est forte, même si après coup je regrette toujours.
Auriez-vous des conseils concrets, simples et efficaces pour tenir sur la durée et éviter les rechutes, en complément du suivi psy ?
Merci d'avance pour vos retours.