

Forums pour les consommateurs

# J'ai honte

Par Anouchka7874 Posté le 25/03/2026 à 09h48

Bonjour à tous.

Je consomme de la c depuis 3 ans. J'ai commencer comme beaucoup pour suivre le rythme dans les soirées. Maintenant Je consomme environ 2 g par semaine et je ne conçoit pas une soirée sans. Et pour la première fois j'ai consommé seule. Et là j'ai honte et je me rend compte que je ne maîtrise plus rien. Ça me fait peur. J'ose pas en parler à mon médecin. J'en parle souvent avec mon meilleur ami mais je doit me faire aider et je ne sais pas vers qui me tourner. Voilà pourquoi je suis là aujourd'hui. Je prend tous les conseils que vous aurez à me donner. Merci d'avance

## 1 réponse

---

Moderateur - 25/03/2026 à 13h56

Bonjour Anouchka7874,

N'ayez pas honte, vous n'êtes pas la seule à qui cela arrive, surtout avec la cocaïne qui donne facilement l'illusion qu'on peut maîtriser quand en fait non.

Par contre oui, vous avez franchit un palier mais vous réagissez tout de suite est c'est très positif. Continuez à refuser la dégringolade, formulez des objectifs pour vous en sortir et ne lâchez rien, même si à certains moments cela sera difficile de ne pas replonger. Avec le temps cela s'améliorera.

Pour trouver de l'aide (elles existent !) appelez-nous pour parler à l'un de nos écoutants. Il vous expliquera cela et vous donnera des adresses. Nous vous accueillons sur la ligne d'écoute avec bienveillance et en tout anonymat au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h.

Cordialement,

le modérateur.