

Forums pour les consommateurs

Besoin d'aide sérieuse

Par Louis29 Posté le 21/04/2026 à 00h33

Bonjour , je reviens vers vous pour prendre une bonne fois pour toute ma situation en main . Malgres mainte et mainte tentatives seul de m'en sortir . Je me fais enfin prendre conscience que malheureusement je n'y arrive pas . Tomber dans la cocaïne seul il y a 3 ans en pleine dépression (je n'y avait jamais touché 1 fois avant) , je ne connaissais pas le produit n'y les doses donc ai commencé la barre trop haute genre ma première trace devait frôlé le 0,5 g , seul dans ma chambre et sans alcool n'y rien . Petit à petit ça a pris le monopole de ma vie . Arrêter le boulot , isolement ect . J'ai trouvé la solution de partir à l'étranger . Là-bas nickel plus de conso du jour au lendemain. Ducoup je me dis que c'est du passé mais à peine je reviens en France rebelotte alors que pendant des période de parfois 8 mois je n'y pense même pas . Bref aujourd'hui je suis revenu en France il y a bientôt 2 semaine sur ces 2 semaine seulement 3 soir je n'ai pas consomme . Ma consommation est solitaire à niveau de 1 à 3 g . Je veux m en sortir mais ne sait pas où commencer . En parler à ma mère ma famille ect ? Je n'ai jamais posé les mots avec ma famille ils font mine de rien malgres que évidemment ils sont au courant . Par honte ? Je ne sais pas , ou alors il attende que je fasse le premier pas . Bref aujourd'hui je suis marié on est rentré avec ma femme qui n'était au courant de rien et la réalité m'a rattrapé lui explique à été difficile car ce n'est pas du tout l'homme qu'elle a connu à l'étranger et est sous le choc et ne veut pas l'admettre . Je sais que je suis à un stade où si je ne prend pas les chose en main je risque de tout perdre (elle est enceinte) . Auriez vous un planning d'étape à me conseiller ? En parler à certain proche pour prendre conscience que mon problème est réel et leurs montrer que je prends les choses en mains (je suis issue d'une famille hyper ferme sur tout se qui est drogue alcool) donc leurs choc est indescriptible

1 réponse

Mamw - 14/06/2026 à 22h06

Bonjour Louis,

Ta famille n'est pas formée sur le sujet et n'est pas dans tes bottes. 1ere étape : Consulter ton médecin traitant. Tu peux lui parler de tout et il est soumis au secret médical.
Tu peux lui demander de t'orienter vers un addictologue qui devrait t'aider à élaborer un protocole de sevrage, CEPENDANT au regard du rythme de tes consommations, je pense que consulter un thérapeute te ferait le plus grand bien. Comprendre comment et pourquoi tu as ce besoin impérieux de consommer. Qu'est-ce que ça t'apportes, qu'est-ce que tu recherches ainsi ?

L'addiction est une vraie maladie et tu as le droit de demander de l'aide.
Je t'envoie beaucoup de soutien.