

Forums pour les consommateurs

Je suis sobre depuis 3 ans mais l'addiction prend toujours trop de place dans ma vie

Par Zephyr777 Posté le 09/06/2026 à 19h41

J'ai commencé la drogue vers 12 ans au début avec du shit et des médicaments, en grandissant j'ai découvert plein de truc dont la ke et les taz.

Pendant 2 ans plusieurs fois par semaine soit je prenais de la ke soit des taz en fonction de ce que je pouvais trouver.

J'ai réussi à me sevrer vers mes 18 ans en me reportant sur le shit j'étais arrivée à fumer 20g par semaines depuis début 2026 j'ai réussi à arrêter le shit aussi mais depuis mes 18 ans c'est très dur pour moi de ne pas y penser au point de faire des ts régulièrement.

Je suis dans une situation compliquée parce que je n'ai aucun revenu et je sais que le jour où j'aurais de l'argent je ne pourrai pas me retenir, ma sobriété devient de plus en plus dur à vivre alors que ça va bientôt faire 3 ans que je n'ai pas pris de dure et j'ai l'impression de ne pas en finir.

Je suis suivis au csapa mais j'ai l'impression que mon suivis tourne en rond et qu'il ne m'aide pas du tout.

2 réponses

Mamw - 14/06/2026 à 21h30

Bonjour,

je vais simplement te dire ce qu'on m'a déjà dit il y'a quelques années et qui a retenti comme un séisme dans ma tête

:

"Il faut te remplir d'autres choses".

Personnellement j'ai choisi la curiosité. J'ai commencé à apprendre un tas de trucs, comme ça, pour le fun. Je suis sobre depuis 5ans.

Courage.

Romuluxx - 15/06/2026 à 17h00

Bonjour. Je te suggère de te tourner vers un ou plusieurs groupe de parole. Il en existe au CSAPA normalement, sinon essaye les Narcotiques Anonymes, l'avantage c'est que c'est des bénévoles, aucun professionnel de santé pour moraliser. Perso ça a bien marché pour moi et ça marche encore. Garde

simplement en tête que tu n'es pas obligé d'adhérer à tout leur discours, tu garde toute ta liberté. Tu devrais trouver des personnes qui te ressemble Courage