

Forums pour les consommateurs

Est-ce que j'arriverais à m'en sortir?

Par Julien847261 Posté le 07/07/2026 à 08h09

Bonjour à tous,

J'ai 26 ans, et une petite dizaine d'année de consommation au compteur, avec l'impression de creuser un peu plus profond chaque année. J'écris ce texte pour m'alléger, je ne sais pas s'il pourra aider quelqu'un, mais j'espère qu'on pourra m'aider.

Rien de bien original, j'ai commencé à boire au lycée, à 15 an. De plus en plus, de plus en plus souvent. Une consommation chronique d'alcool s'est installé, et j'ai bu trois à quatre fois par semaine de mes 17 à mes 21 ans. J'ai ensuite commencé à boire seul, des canettes de 8.6. les soirs où je n'avais pas de soirée de prévu. J'ai arrêté l'alcool quelques mois, que j'ai compensé par la 3mmc, puis la cocaïne, plusieurs fois par semaine.

Ce fut lent, insidieux, mais je n'arrive plus à vivre sans consommer. J'y pense beaucoup trop souvent, c'est beaucoup trop intégré dans ma vie, dans mon cerveau. J'essaye d'arrêter toutes les trois semaines, je craque à chaque fois. J'espère finir par y arriver. J'ai réduit ma consommation de cocaïne et d'alcool, à une fois par semaine (pendant deux jours, bien sûr), et pas forcément mes week-ends.

Je suis fatigué. Ces substances me volent ma liberté, ma volonté et mon argent. Je veux me sentir libre. J'espère y arriver.