© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

... Aucune idée quoi faire...

Par Profil supprimé Posté le 07/12/2009 à 08h31

Bonjour, Je vous écrit parce que je suis vraiment perturbée. J'ai arrêtée de consommer du "speed" et de "L'exctasy" dernièrement. Il y a exactement 3 semaine et 2 jours. Cela fesait plus de 4 ans que j'en prenait. J'ai arrêter parce que j'était rendue completement folle.
J'ai vraiment l'intention d'arrêter pour de bon. Mais j'ai tout perdu. J'ai pu de motivation, j'ai pris comme 25-30 lbs... j'ai laché mes amis de "Drogue" donc je n'ai plus personne. J,ai meme plus le gout de me lever le matin, et... serieusement, je suis entrain de me dire que gacher ma santé avec le speed, c'est quasiment mieux que vivre comme je vis la...
Quand j'en parle a mes parents.. je cherche de l'attention, mon medecin m'a meme dit que si j'voulais voir un psychologue, il fallais que j'ai des idées suicidaires ou sinon sa servais a rien.S'il vous plait, Aidez-Moi !!!!

4 réponses

Profil supprimé - 08/12/2009 à 15h09

apres avoir vu des psy et autres dr, depuis quelques tempsj me suis fais aider par un coach et je dois dire que ca aide c plus cool que le reste mais faut encore trouver dans ta ville.
moi jsuis a paris, tu peux m envoyer un message et si je peux t aider c est cool
a+
paul setion
setionpaul@gmail.com

Profil supprimé - 08/01/2010 à 14h21

Pour ma part, j'ai un ami qui s'est trouvé dans une situation proche. En voulant arrêter de prendre exctasy, amphet et LSD, il s'est, lui aussi, retrouvé seul (froid avec la famille, plus de contact avec ses anciens potes, les seules connaissances qu'il avait étaient consommatrices aussi).

Je le revois depuis peu, et il m'a expliqué son parcours dans les grandes lignes. Il a arrêté seul, dans son coin et a bien galéré. Quelques temps après il a pris contact avec un centre de soins spécialisé en toxicomanie. Là-bas il a rencontré un éducateur et une psychologue. Il dit que ça l'a beaucoup aidé, qu'il s'est senti enfin soutenu et qu'avec le temps il a pu voir les choses plus positivement. Depuis, il a repris contact avec ses anciens potes (dont moi) et envisage une formation professionnelle.

D'après ce qu'il a pu me dire, je ne comprend pas l'avis de ton médecin. Il me semble que les psychologues ont un rôle d'écoute et de soutien quelque soit la personne et quelque soit sa situation. Peut-être que ça

vaudrait le coup que tu ailles dans un centre comme celui là (tu peux en trouver en cliquant sur "s'orienter" en haut à droite).

En tout cas, tu vois que t'es pas tout à fait seule.

Courage.

Profil supprimé - 11/01/2010 à 22h01

Bjr

je ne suis pas consommatrice de drogues, et je ne m'y connais pas bcp.
({Je suis concernée à d'autres titres, d'abord en tant que mère, ensuite parce que j'ai été très proche d'une personne toxicomane, et aussi parce que j'ai souffert moi-même d'addictions}) Je veux juste réagir sur la réponse de ton médecin. Peut-être qu'elle est incomplète, ou des éléments m'échappent... En tout cas, il n'est certainement pas nécessaire d'avoir des idées suicidaires pour consulter un psychothérapeute!

L'aide qu'un psy peut apporter dépend de plusieurs facteurs. Un de ces facteurs, c'est où tu en es toi-même, quelle est ta motivation pour consulter.

Si tu en ressens le besoin, si tu es prête, alors c'est le moment, profites-en!

Tu te dois de prendre soin de toi. La démarche de voir un psy en fait partie. Je trouve que c'est vraiment important. Lâche-pas l'affaire! Pendre soin de soi-même, c'est bien le minimum qu'on peut s'accorder, non?

Profil supprimé - 21/04/2019 à 19h49

Bonjour, je pense qu'en arretant les drogues ta depression ressort. Il te faudrait surement un traitement antidepresseur dans un premier temps attention les effets sur l humeur n arrivent qu apres 3 semaines en moyenne, et une psychoterapie ensuite quand tu ira mieux.

Moi je suis sous antidepresseur depuis 8 ans, qd je les arretes je replonge en 6 mois dans une terrible depression.
Je prend souvent des champignons hallucinogenes depuis 3ans car apres la prise je redevient motivé heureux et creatif durant 15jours... Mais il faut savoir gerer les doses..