© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment j'ai arrêté la drogue et tente de rester abstinente

Par Profil supprimé Posté le 28/10/2013 à 11h38

Bonjour à tous.

J'écris aujourd'hui pour partager mon expérience et j'espère que mon témoignage pourra, si quelqu'un se trouve dans le même cas, vous aider et vous donner espoir.

J'ai commencé la drogue l'été 2012. Cela faisait déjà quelques mois que j'avais envie d'essayer, à cause d'amis qui m'en avaient parlé, de films vus, et de soirées electro passées dans des boîtes à envier les fêtards qui à 7h du matin n'avaient pas l'air fatigué et partaient pour une after, l'air tellement biens, comme si eux avaient trouvé le moyen de réellement VIVRE et RESSENTIR à fond tout un tas d'émotions merveilleuses.

Lors d'un festival, l'occasion se présente alors à moi et je peux tester pour la 1e fois la MDMA. Je prend un para de 0,1. Avant de le gober, je stresse, j'ai les moins moites, mal au ventre...et puis hop, avalé le para !!!

1h après, peut être plus, je commence à sentir ma vision se brouiller...le concert que je regardais se finis, je commence à marcher pour aller rejoindre une autre scène...et là tout bascule : je flotte, je ne sens plus la pesanteur, je marche comme une astronaute sur une herbe magnifique et bienfaisante. Je tournois, je sautille, je danse, je pousse des soupirs d'aise...impossible de m'arrêter de sourire. Tout est parfait, plus aucun de mes problèmes n'existent, un moment un garçon que je rencontre me caresse la joue et j'ai l'impression que sa main est comme du velours...j'appelle ma mère au téléphone pour lui dire que je l'aime, que c'est elle qui m'a mise au monde que j'aimerais qu'elle soit là pour danser avec moi. La musique est magique, elle me transporte, me sublime, me transperce, me dirige me comble de bonheur. Tout est parfait. Je suis plus heureuse que jamais.

Suite à cette 1e expérience inoubliable, je réitère plusieurs fois, à raison de 2 à 3 fois par semaine les prises de MDMA pendant tout l'été 2012. Je passe à 2 paras par soirée, mais les prises s'enchaînent et jamais je ne retrouve la magie de la 1e fois. Certaines soirées je ne ressens même rien du tout.

Un soir, comme à mon habitude je décide de prendre 2 paras mais cette fois ci je les prends à 15 minutes d'intervalle, en me disant en riant "on verra bien!".
Je vais alors m'asseoir au bar en attendant que le produit monde. Au bout d'environ 15 minutes, mon amie me regarde, le regard plein d'effroi et se lève précipitamment en me disant qu'elle va aux toilettes vomir. Ce n'est que quelques minutes après que je réalise, et que je me lève pour aller la rejoindre. Et c'est là que tout bascule : en me levant et en marchant pour rejoindre les toilettes de la boîte, je me rends compte que je n'ai plus aucun équilibre. Mes sens sont complètement brouillés. Mes jambes ne me tiennent plus, elles ne répondent plus, elles courent alors que j'essaye de marcher. Et je les vois courir, comme si elles étaient indépendantes de mon corps et je ne les contrôle plus. J'arrive aux toilettes et là l'enfer commence : chaque seconde me parait une éternité terrible et insupportable. Je me tiens au mur, je ne comprend plus la différence entre le

haut et le bas, ma tête tombe, je tremble de tous mes membres, je transpire, je suis bouillante, mon coeur bat si vite que j'ai l'impression que je vais mourir. J'enchaîne les allers retour du lavabo à la cuvette des toilettes agenouillée ou j'essaye de vomir. Je vais ça environ 6 fois mais rien ne vient, à part de l'eau et de la bile. La musique me transperce, me terrorise, j'ai l'impression qu'elle est à l'intérieur de moi et qu'elle me détruit. Les gens qui passent dans les toilettes me terrifient, je ne vois que leur visage et je ne comprends plus du tout ce qui se passe, la seule chose que je sais c'est que tout va trop vite, que je ne contrôle plus rien et que c'est la pire expérience de ma vie. J'essaye de retourner dans la salle principale et là je me rends compte que tout va trop vite, je vois les gens comme dans un cauchemar éveillé, comme si les choses n'existaient pas, que je n'existaient plus et que tout était incontrôlable. Je retourne dans les toilettes, agenouillée, tremblante, pétrifiée, je perd connaissance et là je vois mes doigts de pieds se découper et tomber. Je me réveille comme si je sortais de la mort, comme si rien avant n'avait jamais existé et que je me réveillais pour la 1e fois dans cet enfer.
Un moment, je me rends compte qu'une fille est entrée dans les toilettes, qu'elle a enlevé son débardeur, l'a mouillé et l'a mis autour de mon cou. Je redescend...

Bref après ce terrible bad trip, je ne consomme plus rien pendant 1 mois. Puis, aussi incroyable que cela puisse paraître je reprend un para lors d'un festival electro. Là, je ne ressens rien à part une sensation d'oppression, d'anxiété et de déréalisation. 2 semaines après, lors d'une soirée alcoolisée, tout bascule : je replonge dans l'enfer, mes symptômes reviennent. Je passe alors un mois avec des crises d'angoisses, des hallucinations, très peu de sommeil et de nourriture, la sensation que tout est fini, que quelque chose dans mon cerveau a sauté irrémédiablement, que je suis devenue folle, que je n'ai plus qu'à attendre la fin de ma vie. Je fais des recherches sur internet et je vois les mots "déréalisation" "dépersonnalisation" qui correspondent complètement à ce que je ressens. J'ai très peur car les gens parlent d'années à vivre ce cauchemard...
Je décide d'aller voir la psychologue de ma fac, qui m'oriente alors vers un centre spécialisé à Paris dans la toxicomanie. Et là, mon long rétablissement commence : anxiolytiques, antipsychotiques, antidépresseurs (j'ai fait une dépression car cette situation a fini par me faire craquer à force de prendre sur moi pendant des mois et j'ai perdu ma meilleure amie qui m'a rejeté car je ne consommais plus). Après un an de thérapie avec un psychiatre, un psychologue, une séance d'EMDR, des médicaments, et un changement radical de vie (de fac, de pays, d'amis) je vais mieux. Je me sens libérée et heureuse. Heureuse car j'ai compris que je vivais vraiment et que j'étais dans la réalité. Tout ça m'a fait du mal mais comme je l'ai entendu dans un groupe de paroles pour les dépendants, il faut utiliser le passé comme une RESSOURCE, et non comme un FARDEAU et transformer nos erreurs en leçons.

Voilà, je vous remercie de m'avoir lu et désolée pour la longueur. Le message principal de mon témoignage et qu'on peut toujours s'en sortir, arrêter, aller mieux et démarrer une nouvelle vie, dans la peau d'une toute nouvelle personne et cela est tout bénéfique et sans comparaison avec avant.

La vraie vie commence. Merci

3 réponses

Profil supprimé - 08/11/2013 à 13h22

Bonjour Libertad et merci pour ton message !

Ca fait toujours du bien de partager avec des gens qui ont un vécu similaire ! C'est fou comme toutes les histoires se ressemblent au fond. C'est vrai qu'on se sent extrêmement heureux et mieux une fois qu'on a arrêté : on ne subit plus ces fluctuations d'humeur, ces hauts et ces bas, cette anxiété...on est débarassé d'une grosse merde dans notre vie !

mais d'un autre côté c'est vrai qu'une fois qu'on a arrêté il y a un vrai travail de "deuil" à faire car on a souvent tendance à se rappeler des bons moments vécus sous défonce et ça peut manquer.

C'est pour ça que pour moi les groupes de paroles sont très utiles et m'aident beaucoup. Pour les réunions que j'ai faites, en général les personnes ne mentionnent pas les produits qu'elles ont pris et les effets que ça leur avait fait. Elles sont toutes abstinentes en général et certain depuis des mois voire même des années. Donc tu peux essayer pour voir si ça te convient, une pour voir, c'est gratuit et ça n'engage à rien. Il y a des réunions narcotiques anonymes dans le monde entier, en France voici le site :http://www.narcotiquesanonymes.org/
Sincèrement la chaleur humaine que j'ai rencontré las bas, les partages et la fraternité m'ont donné l'impression d'être dans une famille et de retrouver une fraternité que j'avais perdu en quittant mes amis de défonce et ça fait réellement chaud au coeur. Ce n'est pas facile d'y aller la première fois et encore moins de prendre la parole mais sincèrement, ça vaut la peine.
Essaye une et tiens moi au courant

Et sinon tu as trouvé un psy compétent ? ça se passe bien le suivi ? tu as un suivi médicamenteux également ? tu n'es pas obligé de répondre !

A très vite !

Profil supprimé - 10/11/2013 à 16h34

Julia, libertad.
Libertad, c'est fou comme notre histoire se ressemble. Oui toutes nos histoires se ressemblent tant. Tout comme libertad, j'ai commencer à consommer pour casser mon image de fille sage, trop serieuse et timide. Ausi pour connaitre, pour vivre ça... des ma 1ere ac la coke, je me suis sentie tellement ds le groupe, si proche des gens, forte, pleine d'assurance... après le cercle infernal des sevrages, puis rechute, puis medecins, psy à "se bouffer à gogo"... et jamais tombée sur le bon medecin, le bon psy... et puis aout 2013, j'ai tt arretee (aidee par un demenagement qui m'a éloignée de mes plans), et c'est l'enfer. Ma souffrance est de ne rien avoir, je me sens seule, seule. Et plus je suis mal, plus les medecins me descendent, me mettent minable, plus bas que terre, me pourrissent la vie, m'impose des horaires de plus en plus dures à suivre pour aller chercher ma metha... ça devient le parcours du combattant pour avoir mon traitement... puis ça me refais vivre des choses pas droles... ça me refais vivre la mm chose comme quand je me rendais plus que dispo, à la merci des dealers, capable de tout, d'heures pas possibles pour aller chercher ma dose... aujourd'hui que je commence à m'en sortir, me voir imposée des horaires très penibles pour aller chercher mon traitement me renferme à nouveau ds le truc... ils me font vivre l'insupportable ces medecins censés de cooperer avec nous, de nous soutenir, nous soutenir, nous aider... en plus, si je tente de m'expliquer, je ne beneficie d'aucune ecoute, ils me coupent immediatement la parole pour retorquer: "cest ça ou rien mademoiselle" ou "il faut accepter les contraintes"...aujourd'hui, je ne suis meme plus sure de pouvoir poursuivre mon traitement vu les horaires qu'ils M imposent et qui me sont impossibles à respecter vu mon travail, ma vie privée aussi. Mais comment vais je faire? Je pers totale confiance en les medecins et equipes soignantes... a cause de à force de manque, d'envie impetueuse de consommer, je me suis dernierement jetée sur 1 bouteille de vodka cul sec et mon avance de meta dc overdose/coma ethylique...S'être retrouvee ds le coma, en rea, avoir froler la mort m a fait un gros declic, 1 declic qui depuis me donne envie d'avancer, de m'en sortit, de VIVRE... meme cela je ne peux pas lexprimer devant les medecins du scapa qui me suit...c'est comme ci que le dialogue est fermé, qu'ils restent fermés sur le fait que j'ai fait une overdose, et ils me le rappellent sans cesse et me font culpabiliser sur ce fait.... comme ci qu'à leurs yeux, j'ai perdu toute raison, toute crédibilité... c'est moche... mais je m'en sortirai, seule certe mais je m'en sortirai.... grace à moi avec moi, grace à ma famille, grace à l'amour que j'ai pour ma mère, son ami, ma grand mère. Pour ma tante Coco que j'ai perdu récemment... pour tous ces gens que je porte ds mon coeur. Comme toi, Libertad, j'ai été jusqu'à donner une gifle à ma mère parce que je n'avais pas ma dose et me sentais incomprise sur le fait "qu'il m'en fallait absolument, ma vie me paraissait un enfer sans", ma tête, mon corps en reclamait, rien que le goût des pdts me manquait, tout me paraissait impossible sans. Ca faisait 3 semaines que j'avais arrêter à ce moment là et c'était trop dure, la vie me

paraissait totalement impossible, fade sans. Le manque me martelait la tete, qu'est ce que j'ai pu pleurer à cause de ce manque, je n'en pouvais plus. Il m'est arrivé de tout casser autours de moi parce que pas de dose! Moi aussi, les pdts m'ont modifié le caractere, je suis devenue bc plus anxieuse, angoissée, voir parano, toute speed pour un rien... ce n'est pas en me le repprochant, en me faisant culpabiliser, et me faire comprendre que je suis irrécupérable comme le font les medecins que ça m'aidera à aller vers du mieux. Pareil que toi, libertad, je ne me sentirai pas à aller ds un groupe de parole... merc dernier, j'ai été amenée à en parler ds 1 sorte d atelier organisé par le scapa, oh ça m'a fait une telle mechante remontee!!....
Heureusement qu'il y a ce site d'info drogue service qui m'aide tant en ce moment.

Profil supprimé - 12/11/2013 à 09h55

Bonjour,

Le témoignage de vos difficultés avec le CSAPA qui vous suit est touchant. Nous sommes désolés que vous rencontriez apparemment tant de difficultés. Savez-vous que depuis quelques mois il existe un Observatoire du droit des usagers ? C'est l'association d'Auto-support des usagers de drogues (ASUD) qui vous propose un formulaire sur son site et qui peut éventuellement servir de médiateur entre le Csapa et vous pour essayer d'arranger les choses et que vous soyez entendue. Ce service ne fonctionne pas dans toutes les régions mais nous vous encourageons à l'essayer : [http://www.asud.org/odu/->http://www.asud.org/odu/]

Cordialement,

le modérateur.