© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment me sortir de cette spiralle infernal ?..

Par Profil supprimé Posté le 29/10/2013 à 14h39

Bonjour, j'ai 18ans , et j'en arrive a un point ou je n'arrive plus a géré mes consomation de drogue (canna, cok, exta, mdma .. bref tous se qui peut défoncé au max) . j'en peut plus au début la drogue été la pour que je me sente enfin libre mais plus ca va et plus la drogue m'enprisonne. je ne sais pas si quellequ'un peut comprendre se que je vie .. plus ca va et plus je me renferme sur moi meme a cose de ca. Je fume trop (15-17 joint par jour pour une jeune fille de 18 ans c'é trop ..) je veut m'ensortire , sortire de cette prison qui es devenu la drogue .. mais comment fair ? ou allé ? ..

4 réponses

Profil supprimé - 29/10/2013 à 22h13

Bonjour Shanna,

J'étais comme toi il y a quelques mois (tu peux d'ailleurs voir le message que j'ai posté : comment j'ai arrêté et comment je tente de rester abstinente) du coup je t'écris un petit message pour t'encourager et te le dire : ON PEUT S'EN SORTIR ! et déjà le fait que tu te connectes sur ce site c'est un grand pas, et le fait que tu écrives un message un pas encore plus grand. Tu as décidé de toi même d'arrêter avant que les conséquences ne dégénèrent trop alors félicitations. Tu vas y arriver j'en suis persuadée car c'est une démarche personnelle et tu es parfaitement consciente de ta situation.

Alors j'ai 3 conseils à te donner qui sont directement les fruits de ma propre expérience :

- Premièrement, pour arrêter de consommer, il faut que tu rencontres un médecin psychiatre/psychologue spécialisé dans les addictions qui pourra t'aider par la parole, et si besoin te donner un traitement médicamenteux si une réelle dépendance physique s'est installée, ça permettra de t'en débarrasser petit à petit. Et parler, faire une thérapie, pour comprendre pourquoi tu consommes, quels problèmes ça cache, comment revenir dans la réalité, faire le deuil de la défonce et retrouver une vie plus saine.
Pour cela tu peux soit : te rendre au centre médical Marmottan, (ce que j'ai fait) un "accueillant" te rencontrera, constituera ton dossier et tu rencontreras un psychiatre. Les médicaments te seront délivrés directement en cas de besoin. Je précise que la prise en charge thérapeutique et médicamenteuse est entièrement gratuite. Sinon, si tu n'habites pas sur Paris ou les environs, tu peux te rendre dans n'importe quel CMP (centres médicaux psychologiques) ou tu peux rencontrer un psychologue gratuitement. Sur ce site il y a également plein d'adresses de centre spécialisés.

- 2e chose, je te conseille d'intégrer le groupe de parole Narcotiques Anonymes. Ils font des réunions plusieurs fois par semaines et c'est vraiment très enrichissant, et ça donne la motivation, le courage, et l'envie

de rester abstinent. De plus l'ambiance est hyper chaleureuse, fraternelle et les gens et leur partages sont tout simplement incroyables.

- Enfin dernier conseil, fais des choix et penses à toi. C'est dur à dire, mais il faut couper les ponts avec tout ce qui tourne autour de la défonce : se faire des amis qui ne consomment pas, éviter les soirées ou tu sais que tout le monde sera perché et chercher un nouveau sens à ta vie et te demander ce que tu veux vraiment. Pour ça la thérapie et le groupe de parole t'apporteront des réponses.

N'hésite pas à me répondre pour me poser des questions ou me faire part de tes remarques !

Et n'oublie pas tu as pris la bonne décision, bravo ! tu ne le regretteras pas !

Amicalement,

julia

Profil supprimé - 30/10/2013 à 09h47

Bonjour Julia, bonjour Shanna,

Julia merci de votre réponse à Shanna qui, je l'espère, va lui donner le courage de se faire aider. Je voulais juste rajouter que notre rubrique [S'orienter->http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-] répertorie tous les centres de soins spécialisés dans les addictions et que Shanna peut l'utiliser pour trouver une adresse proche de chez elle. C'est gratuit comme vous l'avez signalé Julia, c'est aussi confidentiel.

Vous avez aussi raison : en parler est capital et le faire ici est déjà un pas décisif. Shanna ne paniquez pas, vous pouvez diminuer ou arrêter avec de l'aide et retrouver une nouvelle vie.

Nous restons à votre dispostion,

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 03/11/2013 à 11h56

bonjour Julia,
je viens de lire la réponse que tu as apporté a Shanna, et deja je voulais féliciter pour ta démarche et ton courage d'avoir mis fin a tout ca.
Si je viens sur ce forum, ce n'est pas pour moi mais c'est tout comme. En fait c'est mon copain avec qui je vis depuis 3 ans et demi. Je me suis au fur et a mesure rendue compte qu'il avait une réelle dépendance. Au départ aux jeux d'argent, puis la coke. Entre tout ca il y a l'alcool quand il n'a rien, ou meme quand il a envie de se défoncer encore plus :S
Il est conscient de ses addictions, et il sait que c'est dur pour moi de vivre ca au quotidien, surtout que nous avons un bébé de 18 mois. Nous avons lancé un projet de construction de maison, et je pensais qu'avec tous ces projets, ca allait le remotiver.
Cependant ses fréquentations du travail, c'est des mecs commes lui. Ils veulent tt temps faire la fete, se mettre la tete a l'envers, c'est leur trip.
Mon copain ce n'est pas non plus tous les jours, mais la majeur partie de la semaine et j'ai l'impression que ca va de pire en pire.
Quand il vient d'en prendre, il me dit qu'il veut arreter, qu'il veut que je le soutienne, et qu'il veut consulter un

medecin. Mais le lendemain, quand il n'est plus dans cet état, et qu'il n'est plus en manque, il a "oublié" tout ce qu'il m'a dit la veille. Le medecin il n'en a soit disant plus besoin, il dit qu'il va s'en sortir seul...selon lui par le sport et en changeant de boulot. Seulement il s'est mit au sport mais ca ne change rien, et le boulot ca se change pas aussi facilement. Et puis je suis persuadée que ce genre de fréquentation, quand tu les cherches, tu trouves toujours!!

Bref, je viens vers toi, car je ne sais pas comment le persuader d'aller voir un medecin. C'est quelqu'un qui n'a pas de vrais amis, et je suis certaine que le fait de se confier a qqn de neutre et qui peut l'aider lui fera enormément de bien. Seulement, il faut qu'il le comprenne.
Il avait déja été voir un medecin dans un hopital specialisé en addictologie, il y a 2 ou 3 ans, pour traiter son addiction au jeu. il a été qu'a deux seances et il etait content en sortant, comme libéré. Seulement, le medecin est parti trois semaines en congès, donc plus de suivis, et il a laissé tombé... Sauf qu'il n'avait du coup pas parlé de ses autres addictions aux drogues, alcool...

J'ai vraiment besoin d'aide et lui aussi. On s'en sort pas financièrement alors qu'on le pourrait largement. Et puis son caractère et ses changements d'etats sont difficiles a supporter au quotidien. On a 28 ans, et je dois le gérer comme si j'avais un ado rebel à la maison.
Je me sens obligée de rester pour le petit, et parce que j'aimerais tellement qu'il s'en sorte!!
Mais j'ai l'impression de ne pas y arriver, et lui c'est de pire en pire.
Je me sens mal quand il me fait culpabiliser, pourtant je sais que je fais mon maximum, mais je ne sais pas quoi faire.
Quand je lui parle de ca, il se braque. Je ne suis pas la bonne personne. Car il a l'impression que je ne le comprends pas et que je l'enfonce.

Comment lui faire realiser qu'il faut qu'il ailler voir qqn? J'aimerais tellement qu'il rencontre une personne qui a été comme lui et qui pourrait lui apporter soutient et conseils...

Si tu as une solution, merci de m'aider

Profil supprimé - 05/11/2013 à 22h13

Bonjour,

Merci pour ton message qui m'a beaucoup touché

Effectivement c'est très compliqué de devoir gérer la dépendance d'une tierce personne, et d'autant plus quand c'est quelqu'un qu'on aime et avec qui on vit. Et avec un enfant impliqué je n'imagine même pas...

Quand vous discutez de tout ça tu lui dis quoi exactement ? et il te répond quoi ?

Personnellement moi ce qui m'a donné le déclic d'arrêter c'est quand je me suis rendue compte que ma consommation était destructrice pour moi même et pour les autres, et que je mettais ma vie en danger. Que mes émotions, ma perception des choses et mes activités étaient altérés par la prise.

Je pense, mais ce n'est que mon avis, que tu devrais te montrer très ferme et décidée et lui mettre une sorte d'ultimatum pour le "réveiller" et lui faire prendre conscience. Je pense qu'à un moment il faut prendre les choses en main, passer à l'action et se montrer dure sinon l'autre ne changera jamais. Lui dire que tu n'acceptes plus sa consommation, que c'est toi ou la drogue, et que c'est inacceptable de se défoncer quand on a un bébé. Tu peux aussi lui dire qu'en se défonçant et donc en étant jamais dans un état normal il va passer à côté de toutes les émotions et toutes les choses merveilleuses dans l'évolution de son enfant et de sa vie en général. Il faut lui faire comprendre que la vie sous défonce, avec tous les hauts et les bas que ça implique, les sautes d'humeur, l'agressivité, l'anxiété et la déprime chronique ce n'est pas une vie.

C'est dur à dire mais je pense vraiment qu'à un moment il faut mettre la personne fasse à elle même en lui disant clairement qu'elle doit faire un CHOIX, continuer ou arrêter et que tu n'accepteras plus de continuer s'il ne va pas se soigner. Tu es dans la région parisienne ? car si c'est le cas l'hôpital Marmottan est vraiment très bien c'est par là que je suis passée. Tu peux fixer un jour et une date et vous y aller tous les 2. Après ce que je conseille aussi c'est les Narcotiques Anonymes c'est un groupe de paroles très efficace car entendre les partages des autres te renvoie ta propre image de drogué et d'entendre les galères des autres, qui nous rappellent aussi les nôtres, ça donne vraiment envie de rester abstinents. Car on a toujours tendance à se focaliser sur les "bons" moments de défonces.

Voilà j'espère t'avoir un peu aidé. J'attend de tes nouvelles A très vite et bon courage !