© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Besoin d'arrêter

Par Profil supprimé Posté le 24/04/2014 à 08h30

Bonjour,
j'écris ce message car depuis quelques temps je songe de plus en plus à arrêter la drogue. Contrairement à ce que je pensais, c'est plus facile à dire qu'à faire. Je cherche donc ici quelques, réactions, avis, conseils etc.

Je suis étudiant en première année dans une école de commerce. J'ai commencé à fumer du cannabis/shit à environ 15 ans, rien de très régulier. En terminale je fumais une fois par semaine, et mes amis, eux fumaient bien plus, presque tous les jours. En fin de terminale j'ai commencé à prendre de la MDMA, ici encore peu fréquemment. La drogue ne me faisait pas peur, je consommais peu, je n'ai donc pas eu peur d'augmenter.

Mon arrivée en première année d'étude supérieure a tout changé. Le rythme est effréné, en 1 an ma consommation s'est envolée et mes capacités intellectuelles avec. Je fume désormais 3 à 4 joints par jour, et n'arrive plus à m'en passer. Pour ce qui est de la MDMA, ma consommation a vraiment augmentée aussi, il m'arrive d'en prendre plusieurs week end d'affilés, et quand 0,15g me suffisaient à passer une excellente soirée, il m'en faut maintenant bien plus, parfois 0,6g.

Mes partiels arrivent, et je me retrouve face à mes addictions. J'ai beau avoir été en cours, j'étais complètement amorphe et si mes cours sont écrits, ils sont loin d'être compris. J'étais auparavant sportif, je ne me contente plus que des cours de sport obligatoires 2h par semaine. J'étais premier de ma classe en terminale et on me faisais souvent remarquer ma vivacité d'esprit, j'ai désormais la mémoire d'un poisson rouge et a beaucoup de mal à me concentrer. J'étais avenant, souriant et blagueur, j'ai maintenant l'impression d'être bien moins ouvert aux autres. Lorsque je rentre dans ma ville d'origine, je ne me sens plus dans le même "trip" que mes amis de toujours. Ils ne prennent pas de MDMA et fument bien moins, ils me font la morale et j'y suis attentif et à vrai dire je les envie. Le problème est que je me sens entrainé, presque tous mes nouveaux amis fument, beaucoup prennent de la MDMA et l'effet de groupe m'entraîne. La fille dont je suis éperdument amoureux ne supporte pas de savoir que je me drogue, elle est attaché à moi, mais certainement pas autant que moi. Nous sommes déjà resté 1 an ensemble et si je veux un jour pouvoir revivre ça, arrêter sera un très bon début.

Le problème est là: après toutes ces constatations, tous les encouragements de mes amis, mon coeur meurtri et mon cerveau ramolli je n'y arrive tout simplement pas. C'est comme un automatisme, je ne sais pas quoi faire pour enfin dire stop, retrouver une vie normale, me remettre au sport, être plus souriant, sortir moins, avoir de meilleures notes, rencontrer plus de gens, être plus aimable... Je trouve moi-même incroyable qu'avec toutes ces raisons d'arrêter je n'ai pas même encore eu le courage et la détermination d'arrêter cette merde.

Je manque cruellement de volonté et ça me fais honte.
Que faire?

1 réponse

Profil supprimé - 10/05/2014 à 02h25

Déjà fais un bilan pragmatique de la situation.Visualise ce qui est important pour toi.Je parle vraiment de toi et certainement pas de ton entourage car l'oppression du regard des autres t'amèneront à te libérer dans la drogue.Donc sois libre dans ton jugement sur toi même.Ensuite,dis toi fermement que les drogues ne sont pas egales.La coke,le mdma,l'hero…,la seule réflexion a avoir c'est "Stop",et c'est tout.Peu importe ce que tu avance sur le sujet,tu te trompes.Et puis le cannabis,c'est simple d'arrêter mais on sous-estime son effet donc on continu.La règle c'est si tu te rends compte que tout ça t'handicape,et pour toi même alors ne réfléchis pas et arrête.La réflexion n'a pas de sens dans ces cas là.Bois un coup de temps en temps mais ecoutes ton corps.