© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Appel au secours

Par Profil supprimé Posté le 25/08/2016 à 18h45

Bonsoir, j'espère que quelqu'un pourra me répondre et m'aider. J'ai 16 ans, et depuis environ bientôt 1 an, je consomme de la cocaïne seule et en soirée. Je vais pas mentir j'aime ça ! Ce que j'aime pas c'est la descente, j'ai l'impression que c'est la descente aux enfers !

Après chaque soirée, je suis épuisée comme pas possible. Limite si je ne tiens plus du tout debout. Je déprime à mort et j'ai qu'une envie taper maintenant tout de suite.

Je n'en peux plus, je fais des choses dont je suis pas fière mais ai-je vraiment le choix ? Sans cocaïne, je pense au suicide... S'il vous plait, me laissez pas comme ça, j'en peux vraiment plus. Je suis au bout du bout...

J'ai personne à qui en parler, personne pour m'écouter, personne pour me comprendre

Aujourd'hui la coke est ma raison de rester en vie. J'ai tout perdu, je suis plus rien et j'ai honte aussi je culpabilise à mort, je me sens faible et lâche et égoïste sauf quand je tape mais ça me suffit plus. Je voudrais que tout ça s'arrête d'une façon ou d'une autre

16 réponses

Profil supprimé - 26/08/2016 à 09h10

Coucou,
Je ne peu pas t'aider, j'en suis au même point...
Mais tu n'est pas seule et si tu as la volonté tout ne peu allez qu'en mieux...
Si tu as besoin de parler je suis la !
Bon courage !

Profil supprimé - 26/08/2016 à 14h04

Bonjour à toi,

Savoir qu'il est devenu possible de toucher à ce produit à 16 ans, ça me fait flipper sur la situation de notre société mais passons, ce n'est pas le sujet.

Ce que je pourrais te conseiller c'est de commencer par ne plus en prendre seule, car c'est là qu'on se retrouve

à enchaîner les traces et à ne plus pouvoir dormir. C'est ce que j'ai fait il y a quelques temps et depuis ma conso n'a fait qu'augmenter.
Essaie de réguler de cette façon dans un premier temps.

Pour les soirées, fais en sorte si tu le peux de te retrouver avec des personnes qui n'en consomment pas mais avec qui tu te sens bien. Ça te forcera à ne pas en prendre, voire à culpabiliser un peu à l'idée, ce qui peut renforcer ton impression négative du produit et aider à t'en détacher.

Si tu arrives à faire cela, tu auras fait je pense les principales étapes et il ne restera que la dernière ligne droite : ne plus en acheter et supprimer les numéros de tes fournisseurs.

Sache enfin que de ma propre expérience, l'adolescence est une période difficile et mouvementée mais pleine de changement, tu devrais avoir plein d'autres basculements et expériences à vivre, ce qui te poussera à aller de l'avant.

Je te souhaite bon courage.

Profil supprimé - 26/08/2016 à 15h35

Salut salut,
Le plus dur étant de se retrouver soi même, ce n'est pas facile tout le temps notamment quand on angoisse , mais il faut se battre du mieux qu'on le peut. Tu es jeune encore tout comme moi, et puis il nous reste de belles années à vivre. Il faut essayer de ne plus se mentir et accepter l'état des choses aujourd'hui pour esperer un véritable changement. Je te souhaite beaucoup de courage et la force necessaire pour faire avancer les choses, si jamais tu as besoin de parler je serais là

Profil supprimé - 27/08/2016 à 08h22

Bonjour et merci beaucoup vraiment merci beaucoup à vous 3. Ca me fait du bien de voir que j'ai pas écris dans le vide. Merci pour vos réponses je me sens un peu moins seule tout à coup même si ça change que dalle à ce que je ressens merci quand même.
Hier soir grosse soirée avec des amis et ce matin j'en suis malade encore une fois plus rien ne va quand je retrouve mes esprits ou la réalité je sais pas trop comment appeler ça. Envie de partir loin très loin, fatiguée, épuisée je déprime toujours, je culpabilise à mort, envie de ne plus exister dans ce monde de fou. Encore une fois j'en vois pas l’intérêt !

Yasmilouk tu dis être au même point que moi mais tu veux mourir aussi ? La coke t'empêche de faire une bêtise ? Bon courage à toi aussi et la volonté de quoi ? Vivre, arrêter ? Tout ça est lié et j'y arrive pas. Je veux bien parler avec toi. Je suis loin d'être fière de moi.
C'est ça Sid j'arrive plus à dormir ! Je suis épuisée de tout les côtés ! J'en peux plus ! Je veux arrêter mais je ne veux pas. Je sais ça veut rien dire mais sans je suis plus rien. Merci pour tes conseils mais j'y arriverais pas, je suis trop déprimée sans. Mais comment c'est possible ? J'étais pas comme ça moi. J'y comprends que dalle ! C'est vrai Startrail, je me suis perdue. Tu as mon âge ? Tu consommes aussi ? Moi je suis tombée bien bas et oui j'ai besoin merci d'être là. Dans ma vie je suis toute seule et je ne fais que déprimer et je sais pas si je tiendrais encore longtemps comme ça. Perdue total !

Profil supprimé - 29/08/2016 à 09h15

Salut Lyllia, quand je vois ton âge et ta situation, j'ai peur pour toi du coup. Relève la tête tu es jeune, tu peux t'en sortir ! Avec de la volonté, tu peux et tout ce que tu ressens fais partie de la descente oui. Je connais bien ça sauf le suicide parce que je veux vivre.

Et tu devrais vouloir vivre toi aussi. Sid a raison en ce qui concerne l'adolescence. J'en sors à peine j'ai 18 ans et comme toi je consomme de la cocaïne en soirée mais pas seule. Je veux pas en arriver là ! C'est pour ça qu'à la rentrée j'arrête ou si j'arrive pas à me passer des soirées, j'en fais moins. Je sais pas si j'y arriverai mais c'est mon but. Je veux pas de nouveau rater mon année.

Tu es au lycée toi ?
Allez courage, relève la tête tu es super jeune tu peux y arriver à que tout ça s'arrête avec oui, de la volonté.

Profil supprimé - 29/08/2016 à 14h51

Bonjour,
Je crois que la volonté elle est là, maintenant il faut un coup de main. Dans presque chaque département il y a la maison des adolescents
http://www.anmda.fr/nc/les-mda/la-carte-de-france/

Ils sont habitués à ces situations, on y trouve de l'aide sans jugement, et ils ne préviennent pas les parents, on peut venir seul.
Et puis si les idées de suicide sont là, on peut aussi aller aux urgences de l'hôpital, il ne faut pas rester seule ! Personne ne se moque de vous quand vous allez à l'hôpital en disant que vous voulez vous suicider, il y a une équipe exprès pour ça.
Le courage il faut l'utiliser pour dépasser la honte et la peur du jugement. Mais si vous allez dans ces deux endroits vous serez accueillie. Ces gens sont là pour prendre soins des personnes qui souffrent.
Courage courage courage et n'attendez plus pour qu'on vous aide.
Oscar

Profil supprimé - 31/08/2016 à 01h33

Merci d'avoir pris en compte mon message, et pour te répondre j'ai 21ans mais bon ayant commencé jeune. Sinon oui j'ai consommé, enfin surtout des amphet à la base de façon tres régulière et de manière excessive mais par la suite la C. Au départ c'était de temps en temps pour aggrémenter mon envie excessive en soirée puis elle a commencait a combler les vides que je ressentait en moi, me faisant ma trace en pleine journée sans raison ou en soirée seul dans mon coin.
Je penses en tout cas que se rendre compte de l'état actuel des choses et de vouloir du changement c'est deja un grand pas, il ne faut pas se laisser abattre par le moral, même si ce dernier nous pousse à bout. Si tu gardes le cap et que tu arrives à te contrôler tout ira pour le mieux, c'est tout ce que je te souhaites. En tout cas oui oscar a raison, tu ne dois pas hésiter un seul instant à contacter des professionels qui seront là pour t'aider.

Profil supprimé - 02/09/2016 à 13h23

Bonjour lyllia
Je ne t'oublie pas j'ai voulu te communiquer min adresse mail mais sa doit être défendu dans la charte puisque

min message n'a pas été validé !
Oui je me pose les même question mais pour le moment j'arrive à garder la tête hors de l'eau ! Je te souhaite d'en faire pareil !

Profil supprimé - 04/09/2016 à 21h20

Bonsoir et merci. Ca me rassure un peu même si je vais toujours aussi mal quand j'ai plus rien. Je pense qu'à ça ! C'est fou c'est dingue, je me sens pas bien et pourtant je continue la coke encore et encore !
Merci Yasmilouk de pas m'avoir zappé. C'est bien de garder la tête hors de l'eau j'essaye mais c'est hyper dur !
De rien startrail, et c'est la même pour moi au début c'était qu'en soirée ! Je sais plus comment j'en suis arrivée là. Merci Oscar pour ce lien. J'en ai bien une pas très loin de chez moi mais j'ose pas y aller ni rien désolée. La volonté je crois je l'ai pas ou si je l'ai elle disparait trop vite ! J'y arrive pas !
June, tu as raison ne commence jamais toute seule. Si tu fais ça ça ira de plus en plus mal tu verras. Je sais pas m'arrêter alors que je suis épuisée et je me fais honte ! Oui je suis au lycée mais l'année dernière j'ai séché les cours et si je continue comme l'année dernière c'est la cata. J'arrive pas à me ressaisir !

Profil supprimé - 07/09/2016 à 15h58

Ne t'inquiète pas pour moi, j'en ai pas de tout envie et je suis prudente. Concentre toi sur toi. T'as que 16 ans, la vie devant toi. C'est normal que se soit difficile d'y aller ou t'appeler mais courage tu peux y arriver ! Ils peuvent que t'aider la dedans.

Profil supprimé - 11/09/2016 à 21h44

Merci June18 de m'encouragé. Je m'en veux déjà assez comme ça de pas y arriver. Presque tous les jours, je passe devant mais j'y arrive pas à rentrer dedans, non je continue mon chemin. Je suis pas assez courageuse et je me sens différente de mes potes du lycée. Plus ou moins mature je sais pas mais différente. J'ai encore envie d'en finir ça va pas je déprime trop

Moderateur - 12/09/2016 à 13h17

Bonjour Lyllia,

De quoi avez-vous peur au juste en entrant dans une Consultation Jeune Consommateur ou une maison des ados ? Vous ne serez pas jugée et les personnes qui vous rencontreront auront surtout le souci que vous vous sentiez moins mal, moins "différente". La déprime c'est un effet de la cocaïne, la contrepartie de l'euphorie. Réagissez !

A la rigueur allez-y avec une copine et faite comme si c'était pour elle que vous y alliez en premier lieu. Comme ça au moins vous connaîtrez déjà les lieux et les personnes qui y travaillent.

N'hésitez pas à appeler notre ligne également, elle est ouverte toute la journée de 8h à 2h, c'est gratuit et confidentiel.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 15/09/2016 à 14h04

Bonjour Modérateur.

J'ai surtout peur du regard qu'ils peuvent avoir sur moi. Peur de ne pas être à l'aise, de pas être à ma place. J'y arrive pas. J'arrive pas à réagir je déprime trop. Je sais c'est vous qui avez raison il faut que je réagisse. Merci je vais essayer votre idée et appeler me fait peur pour ça aussi.

Moderateur - 15/09/2016 à 14h34

Bonjour Lyllia,

Je comprends tout à fait car vous ne savez pas encore ce qui va se passer. Beaucoup de gens, avant de rencontrer les professionnels, sont comme vous, à hésiter, à avoir peur du regard et de la réaction qu'ils vont avoir. Du coup, comme vous, ils repoussent le moment où ils franchissent la porte de l'aide. Pourtant, quand ils le font, ils ne regrettent pas ! C'est même un soulagement de pouvoir raconter enfin tout ce que vous avez sur le cœur sans être jugée. En vous confiant à des professionnels vous vous soulagez d'une partie de votre problème et vous vous sentez mieux même sans rien d'autre que d'avoir raconté à quelqu'un ce qui vous arrive.

D'un point de vu "extérieur" comme le miens j'aurais tendance à dire que c'est bien plus difficile d'acheter de la cocaïne à un dealer que d'aller rencontrer un professionnel bienveillant. En tout cas moi, si j'avais à le faire, j'aurais plus peur que vous et pourtant je ne suis plus adolescent depuis longtemps ! Ce qui est "difficile", ce dont on se fait une montagne est donc bien relatif, cela devrait nous faire réfléchir plus souvent sur la "réalité" des peurs que nous nous faisons à nous-mêmes !

La déprime c'est l'effet de la cocaïne. Plus vous en prendrez plus elle s'approfondira. Seul un arrêt vous permettrait de retrouver durablement le moral (après une phase difficile mais que les professionnels sauront vous aider à traverser).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/09/2016 à 09h00

Bonjour Lyllia,
Je suis tombée par hasard sur ce fil de discussion et je voudrais vous apporter mon témoignage. J'ai été une adolescente très tourmentée: Drogues, anorexie, dépression, pensées suicidaire et j'en passe!
Aujourd'hui j'ai 33 ans et je nage dans le bonheur. Avec le recul, je regarde cette toute jeune femme que j'ai été avec bienveillance et sans aucun jugement. Elle fait parti de moi. Je lui suis surtout reconnaissante de n avoir pas commis l irréparable, elle qui était si désespérée. Elle ne savait pas que son bonheur n était pas loin, mais elle devait le sentir car elle a tenu bon elle s en est sortie, pas à pas.
Les personnes hors du commun ont souvent plus de mal à se trouver, et du coup se perdent, notamment lors de ce passage si compliqué qu est l adolescence. Je suis certaine que c'est votre cas Lyllia. Accrochez vous,il n'y a QUE DE L ESPOIR pour vous. Ce passage n'est qu'un passage. Pas à pas, accomplissez des choses qui vous rendent fière de vous-même, en commençant par pousser cette porte de l aide.
Par cet appel au secours, vous dites au monde et à vous-même que vous voulez vivre. Alors courage,vivez Lyllia.

Profil supprimé - 20/09/2016 à 09h26

Bonjour,

Je suis infirmière au sein d'une post-cure destiné à accueillir des personnes entre 14 et 23 ans, consommateurs de produits. La post-cure se situe à Lille et en France nous sommes deux post-cure à accueillir des personnes mineurs:
Prélude à Lille et La Corniche à Marseille.

Je vous invite à effectivement vous rapprocher de la Maison des Ados de votre région ou des CSAPA en ambulatoire.
Il ne faut pas avoir peur d'y aller, vous allez trouver une écoute auprès de professionnels qualifiés et qui pourront vous aider.

Pour la post cure, c'est un accompagnement avec hébergement pour personnes souffrant d'addiction.
Si vous avez envie de plus de renseignements ou même d'une orientation sur autre chose, n'hésitez pas à appeler au 03 20 52 99 50.

Je vous met ci joint le lien de notre structure afin d'avoir plus de renseignements:

http://www.lasauvegardedunord.fr/...entre-therapeutique-residentiel-ctr/

N'hésitez pas à demander de l'aide, des professionnels sont là pour vous accompagner au mieux..

Céline