© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Sortie de Cure depuis 15 jours, abstinente mais seule... Besoin de soutien

Par Profil supprimé Posté le 27/08/2016 à 23h13

Salut !

J'ai 23 ans, 4 cures de désintox à mon actif pour l'alcool et drogues en tout genre. Je suis sortie depuis deux semaines et pour ne pas replonger, je m'enferme chez moi. Je n'ai jamais eu de vrais amis, juste des potes de soirées/de défonce. Je me sens très seule, je suis déprimée, j'ai aucune motivation pour faire des choses comme lire, m'occuper... Je me suis inscrite dans une salle de sport mais je n'y vais pas... Pourtant cela me permettrais de rencontrer de nouvelles personnes qui ne sont pas du monde de la nuit... Je me suis construite dans cet univers, les bars, les boites, les afters et au final je ne sais pas du tout vivre autrement !! J'ai commencé à 15 ans, je buvais jusqu'au trou noir (ça a toujours été comme ça, je ne buvais pas tout les jours mais quand je commence, seul "le coma" m'arrête) en soirée et depuis, voir du monde en soirée = me mettre minable (alcool, coke, md et même héro depuis 1 an). Je sais en théorie ce que je dois faire mais je bloque. Bref, je sais que seule moi peut faire les choses mais la solitude me ronge et mon copain n'en peu plus de me soutenir, de m'entendre me plaindre à longueur de journée alors que je ne fais rien pour changer... Je culpabilise... J'espère que quelqu'un pourra me répondre, juste histoire de parler, d'avoir un peu de soutien... Je ne veux vraiment pas replonger ça serait la mort, j'ai déjà perdu tellement de choses à cause de toutes ces merdes... J'ai pas vu le temps passer, j'ai l'impression de me réveiller après 8 ans de sommeil... Je sais que j'ai les capacités pour réussir mais l'auto destruction est une chose que je maitrise et je sens qu'au fil des jours je pense de plus en plus à me soulager de la mauvaise manière... J'ai peur de l'avenir. Merci pour vos éventuels conseils & courage à toutes et à tous !

1 réponse

Profil supprimé - 29/08/2016 à 09h02

Salut Juste une fois,

J'ai 18 ans et je consomme de la cocaïne qu'en soirée. Je fume du cannabis la maj du temps avec mes amis mais il m'arrive de fumer seule de temps en temps. Enfin voilà, je suis loin d'être à ton niveau côté conso et j'espère ne jamais en arriver là. C'est pour ça à la rentrée j'veux arrêter la coke ou au pire réduire si j'arrive pas à me passer complètement des soirées.

Bref assez parlé de moi. Déjà je te trouve hyper courageuse ! 4 cure de désintox whaou ! Et c'est super que tu n'aies pas replongé depuis ta sortie ! Tu gères, c'est bien ! Et tu vas continuer à gérer parce que tu es forte, tu as la volonté et avec ça tu iras très loin.

Es-tu toujours suivie psychologiquement ? Par un médecin aussi ? Tu dis ne pas aller à ta salle de sport mais tu ne sors pas et donc tu n'y vas pas parce que tu as peur de te laisser tenter ? Ou simplement parce que tu n'as plus envie d'en faire ?

Courage, même si je suis pas dans ta situation si tu as besoin de parler, je suis là pour toi.