

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### REPRENDRE MA VIE EN MAINS

---

Par Toto51 Posté le 20/01/2024 à 15:30

Bonjour,

J'ai 37 ans maintenant, 20 années de vie gâchées derrière moi. Consommation très excessive d'alcool, d'héroïne sur quelques années, de cannabis occasionnelle, de cocaïne et drogues de synthèse (3mmc...) exceptionnelle. Toutes ces consommations m'ont conduit à de nombreux déboires, à une décompensation psychique récente. Je décide aujourd'hui de reprendre ma vie en mains. Ça ne va pas être facile, en dehors d'un bon suivi régulier, c'est surtout mes habitudes de vie, mes fréquentations que je vais sûrement devoir changer. Si vous aviez des conseils, des témoignages qui ressemblent au mien. Un grand merci par avance.