© Drogues Info Service - 13 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Je réussi à arrêter petit à petit

Par Toro Posté le 03/11/2023 à 01h23

Bonsoir je consomme de la cocaïne depuis 1an et demi depuis 9 mois je la fume mais je veux arrêter j'ai déjà réussi à arrêter l'héroïne pendant 10 ans j'ai consommé l'héro sa fait 13 que je n'ai plus jamais retouché à sa mai depuis 1ans je prends de la cocaïne en pensant arrêter comme je veux erreur c'est plus facile à dire qu'à faire j'ai espacées les prises de 5 jours je suis passé à 10 maintenant à 15 jours j'ai aussi diminuer la quantité de 2g maintenant 1demi c'est dur mais je vais y arriver il le faut pour moi et mon entourage même si il le savent pas ma dépendance je leur dois bon courage à tous

1 réponse

Profil supprimé - 04/11/2023 à 11h15

Petite astuce : chaque fois que tu vas "craquer" et aller acheter ta dope, prends l'argent et mets-le de côté (sur un compte où tu ne pourras pas le retirer, en donnant la carte de retrait à quelqu'un de confiance. Entre temps réfléchi à des choses que tu aimerais VRAIMENT t'offrir : un vélo (électrique !), un scooter, un voyage, un bijou, un bel habit; une œuvre d'art... et demande à la personne qui garde ta carte de t'accompagner pour cet achat "plaisir"... Rapidement tu auras envie de te faire plaisir AUTREMENT qu'en détruisant ta santé. (En plus ces produits rendent particulièrement "cons" : on se croit le centre du monde, mais on est moins que rien...

Moi j'ai réussi à arrêter comme ça. Et Rapidement je préférai m'offrir une nuit dans un hôtel de luxe, ou un grand resto qu'un peu de poudre qui rend malade!

C'est une idée parmi d'autres, mais si ça a marché pour moi (et d'autres!) Y'a pas de raison que tu ne réussisses pas toi aussi! Courage !
Et SURTOUT arrête de fréquenter les dealers qui n'en ont qu'après tes sous!