© Drogues Info Service - 12 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Cocaïne, témoignage, comment en sortir ?

Par Nostrozx59 Posté le 27/07/2024 à 23h48

Bonsoir au lecteur.

Après multiple tentatives d'arrêter définitivement la cocaïne, j'ai encore ajouter une prise à mon compteur malgré 1 moi à la combattre dans un environnement plus que propice qui étais mes vacance . on ne peu pas dire que j'ai "sombrer" car j'ai toujours étais un consommateur de"Temp en temp" et je consomme seul à des moment opportun et ou je me retrouve seul dans la plupart des cas..
Je m'arrête net après une consommation et ce suis une période plus ou moin longue pour me rassurer ma conscience et éveiller aucun soupçon auprès de mon entourage.
Je consomme aléatoirement, 1 fois par moi (rarement) ou 1 fois tous les 3 moi, voir quelque fois des pause très longue de 6 moi à 1 ans, la dernière étais de 1 ans. Mais le problème c'est que je fini toujours par y retoucher malgré moi à un moment donner , et c'est sa le problème qui me hante et me fais culpabiliser et me fais honte tous les jours.

Pour ce qui est de mon profil de consommateur, je tien à préciser que personne ne me fais replonger, je suis entièrement responsable de ma consommation, c'est moi qui décide de la consommer et de la chercher, je suis en aucun cas influencer.
souvent, j'efface et je jette tous numéro de dealer et tous matériel ou ustensiles lié à cette drogue, mais j'arrive toujours à me débrouiller et retrouver un dealer et des ustensiles pour consommer puis comme la drogue est omniprésent et disponible avec facilité, je retrouve réussi toujours à m'en procurer.
ma consomation ne pause aucun problème dans ma vie professionnel, financier et de couple, ni privé.
je suis discret et je laisse zéro trace de consommation, même le lendemain qui pourrai mettre la puce à l'oreille de mon entourage. Enfin bref, voilà pour ma petite histoire de toxico chronique.

Ma véritable interrogation après cette bio , c'est que malgré l'usage occasionnel et non ravageuse de cette drogue sur ma personne.
elle m'a comme emprisonner et me vole énormément de moment de ma vie , de souvenir heureux et de moment présent, ou au lieu de profiter de l'instant pleinement, je lutte contre l'envie de prendre cette merde, elle gère mes humeurs par moment quand elle empli mes penser et m'empêche d'accéder à la liberté, le bonheur et la plénitude total. Pourtant ma vie est parfaite à mon sens ! J'ai la meilleur femme du monde que j'aime par dessu tous et qui malgré les années de mariage passée ensemble, je n'ai aucun sentiment de lassitude, j'ai aussi le meilleur métier au monde, dont je suis passionné et que je pratique avec plaisir etc. Tous est réuni pour que je vive les meilleur moment, mais ce n'est pas le cas.

J'ai passé quelque année en analyse sur moi même pour conclure avec certitude que le responsable de tous sa et la cocaïne, et que ça ne vien pas de moi et d'un trait de caractère lié à l'insatisfaction et la mélancolie.
j'ai besoin de votre aide ! , de vos témoignage , de vos tips pour m'aider à arrêter totalement , de vos histoire personnel avec vos réussite total, et de la nouvel vie qui c'est ouvert à vous. Je suis prêt à tous pour toucher le bonheur des chose simple de la vie.

J'aimerai savoir aussi si l'alcool peut être lié a l'addiction, j'ai toujours pris de la c combiné à celui-ci ? Je pense que c'est mon déclencheur principal, car dés ma première boisson mes idée ce Change et pense à consommer et cela me gâche la soirée et les jour qui s'en suive.

je bois peu,mais j'aime le côté conviviale, ambiance, retrouvaille de l'alcool qui fais parti intégrante de ma vie social comme beaucoup de personne. Si c'est un déclencheur, vais je devoir arrêter définitivement l'alcool? sans espoir d'en reprendre un jour ?

Merci à tous
Joffrey 29 ans est en quête du bonheur absolue.

7 réponses

---

laccro78 - 01/08/2024 à 17h41

Bonjour Joffrey.

Pour ma part c’est pareil .. l’alcool me donne encore plus envie de combiné les 2..
Essaye de diminuer ta Consommation d’alcool tu verra peu être les effets.

Dis toi que oui la C n’entache pas ta vie pro ou perso mais ça risque d’arriver..
ça arrive toujours ..

Nadine999 - 18/08/2024 à 03h14

Bonjour
Je comprends tout à fait votre situation et je pense que c’est l’une des plus dangereuse car de cachet ça et de l’intégrer dans nos comme ci cela était vitale n’est pas une habitudes normal et avec le temps cela commencera à avoir des conséquences quoi qu’il arrive
Perso j’ai décider de me faire aider je pourrais vous raconter
Mais les rechutes sont très dur et tout bascule très vite avec cette merde.
Faites attention essayez d’avoir une tolérance 0
Venez si vous voulez
Bon courage

Silence - 20/08/2024 à 12h09

Peut être qu'en parler à tes proches, si ils peuvent comprendre ça peut aider, ça permettrait que tu sois pas seul avec toi même et les moments de craving, et t'offrirai la possibilité, dans ces moments difficile d'aller en parler directement et de trouver du réconfort auprès d'une personne que tu aimes le temps que l'envie d'en prendre passe, même si ça marche pas à chaque fois ça peut aider.

Et écrire régulièrement toutes les raisons qui font qu'on ne veut plus jamais en prendre, ça aide et ça permet de mieux s'encrer au moment ou il faut réussir à ne pas en prendre.

Prend soin de toi

Nostrozx59 - 30/03/2025 à 04h22

Merci de vos réponse et de votre soutien.
J'en profite pour témoigner encore une fois et répondre à vos question.
J'ai peur d'en parler autour de moi car j'ai peur de perdre mon entourage, que sa ce sache dans mon travail et de recevoir des jugements de leur parts, donc je préfère vivre sa en solo, même si cela et dur et que j'ai une impression de cacher ce côté là de ma vie.
J'ai réussi à arrêter pendant 3 moi, mais encore une fois le craving a eu raison de moi et j'ai craquer... Je m'en veux beaucoup, j'ai une anxiété social au quotidien, j'ai du mal à me sentir à l'aise à l'extérieur, de faire des activité social basique ou garder des amie ou de m'en faire, et c'est vrai que la c m'aide quand j'ai ce genre de situation dont je ne peux eviter en permanence et cela me rend agréable, m'enlève mon anxiété et me fais me sentir à l'aise à l'extérieur., c'est une des raison pour laquelle je craque, j'ai pris un rendez vous avec un psychologue pour en parler et je l'espère combattre mes démon.

MimiUSA - 31/03/2025 à 11h38

Hi Nostrozx, je voulais juste ajouter que si tu arrives toujours à faire des pauses de 3 mois entre tes prises, je ne trouve pas ça TRES grave. Bien sûr, il y a toujours une risque avec la drogue que ça s'empire et je pense que c'est une très bonne idée de chercher de l'aide (et peut-être d'essayer de trouver d'autres moyens de lutter contre ton anxiété sociale), mais je voulais juste dire que tu es aussi assez dur/e avec toi-même ! Pour beaucoup de gens, la consommation dont tu parles--bien que risqué--est bel et bien une consommation "festive" et "occasionnelle." Bon courage en tout cas !

Profil supprimé - 14/10/2025 à 18h38

Comme tu le dit mimiusa on peut très vite ne plus gérer du tout ce produit.
On n'est jamais maître de sa consommation, j'ai mis 8 ans de consommation sois disant gérait avant de sombrer complètement.

C'est un produit qui faut arrêter totalement.

Et oui l'alcool est déclencheur.

Je nais pas eu se problème car j'ai était aussi alcoolique sévère pendant 2 ans et j'ai arrêté alors je n'aller pas en consommer en plus de la cocaïne.sachant les dégâts que celui si avant provoquer aussi dans ma vie.

L'alcool étant pour toi un facteur de lien sociaux et encrée dans tes relations, ne plus prendre de cocaïne sera plus dur vu que ton cerveau a l'air d'associer les deux

La cocaïne et la drogue la plus vicieuse qui existe elle trouvera tout les moyens pour que tu la consomme.

Et il lest beaucop plus difficile de résister aux envie d'en prendre une fois que l'on est sois l'emprise d'alcool.

Je vais aller loin mais je connais tellement les mécanique de cette merde que je dirais mm qu'elle est capable de te donner envie de boire pour justifier ça prise et oui elle est bien présente dans nos esprit et c'est loin d'être anodin ce n'est pas un ennemi contre le quel on peut combattre facilement

Pour arrêter j'ai du me couper de tout, mon entourage, mon travail
C'est un problème très sérieux que l'on doit prendre donc tres sérieusement et se donner les moyen d'y arriver.

Et malheureusement la vie fait des fois que l'on ne peut pas se donner tout les moyen que l'on voudrais. Au

risque de perdre beaucoup.

Arrêter le plus tôt possible avant de compliquer encore plus les choses
Plus le temps passe plus il est extrêmement difficile de s'en sortir

dje36230 - 28/10/2025 à 03h16

Bonjour Nostrox59, je pense que tu ne sais pas ce que c'est que le manque physique, mais la coke a une emprise assez importante sur ton psychisme. Et la zip et l'alcool c'est très néfaste pour le foie et le corps en général. Si tu peux te passer de la zip pendant 6 mois ou un an, ton besoin est juste psychologique. Mais cette envie doit durer seulement quelques instants et après ça passe.
Achète de l'Alcétylcistéïne 600mg en pharmacie, c'est gratuit et ça évite les cravings. Après c'est sûr que si tu traces de la c quand tu bois de l'alcool c'est pas fait pour aider. Ça rend encore plus accroc.
Mais c'est seulement le psychologique qui prend le dessus..
Si tu bois sans taper de zip tu te sens comment ? Ça te manque ou pas?