

Forums pour les consommateurs

## Dépendante à la cocaïne

Par Sandra006 Posté le 02/12/2024 à 09h35

Bonjour,

Voilà je viens ici chercher du soutien auprès de gens qui comprennent ce que je suis en train de vivre.

Je suis addict à la cocaïne depuis 3 ans maintenant.

J'ai commencé à consommé à l'âge de 26 ans suite à une rencontre amoureuse.

Un drame a voulu que je sombre sans m'en rendre compte dans la toxicomanie.

Je suis marié avec un homme qui ne consomme rien et qui est bien sûr contre tout ça, il m'épaule comme il peut mais il ne sait pas ce que c'est, il ne peut pas comprendre psychologiquement comme c'est dur de pas craquer.

J'arrive à ne pas consommer jusqu'à 15 jours, voir trois semaines au maximum, et d'un coup alors que tout va bien, mon cerveau ???? bascule en mode consommation et fait tout pour en trouver.

Parfois j'arrive à contrer ce craving mais c'est rare.

Ces longues nuits à consomme seule, avec ton assiette, tes cartes,  
Et ta paranoïa.

Je me réfugie la dedans au lieu d'affronter mes souffrances et même si j'essaye de tout cœur d'arrêter avec l'envie et la volonté, y a un moment où je craque.

Si quelqu'un a des astuces que je n'ai pas encore exploré, je suis preneuse.

Ou si quelqu'un veut qui vit ce que je vis actuellement ou vécu, je veux bien discuter avec cette personne.

Je me sens incomprise. Les gens de mon entourage ne peuvent pas comprendre la torture psychologique de cette drogue de merde ???? !!

Merci d'avance pour vos réponses

## 28 réponses

---

Bonjour , je suis dans cette situation cela fais exactement 1 ans que j'ai arrêter la consommation quotidienne , et mon mari lui non plus ne consommais pas et ne comprend ps forcément la difficulté de l'arrêt de la cocaine .. Si je peut te donner un conseil j'ai fais beaucoup de sport et surtout lorsque j'avais l'envie d'en acheter je partait au magasin me faire un petit plaisir , habillé , chaussure ou autre pour le prix que je voulais mettre dans la cocaine cela m'a aider à oublier cette impression de perdre un truc , je ne sais pas si mon explication est très clair , mais je me fais plaisir d'une autre manière comme je considérais la consommation comme un plaisir je le remplace par un autre plaisir .

Sandra006 - 04/12/2024 à 09h01

Bonjour,

Oui je comprends tout à fait, mais mon mari est à cheval  
Sur les dépenses, je me suis mis au cbd pour m'aider un peu et ça fonctionne, mais les phases de craving sont très fortes,  
Je sais que si je dépasse le mois sans Conso ça ira mieux car c'est vraiment les premières semaines le plus difficile.

Je vais suivre ton conseil,  
M'acheter un petit truc quand j'ai cette envie folle de chercher mon gramme, c'est clair que c'est un gouffre financier alors ça pourrait m'aider de savoir que l'argent ne s'en va pas en quelques heures dans mon nez...

Merci pour ton message

Lafolle - 05/12/2024 à 03h44

Je comprends et compatis je suis dans le même cas

Sandra006 - 05/12/2024 à 15h57

Salut Lafolle,  
Tu as écrit ce message à 03h44 un jour de semaine, j'imagine que tu as du passer une de ces nuits où tu te drogue seule en mode parano et de façon compulsive.....

Si tu souhaite en parler n'hésite pas,  
Je sais que c'est compliqué car personne ne nous comprends.

Moi je tiens le coup depuis la fin novembre pour le moment j'essaye vraiment de vivre au jour le jour et de trouver des astuces quand j'ai envie d'en prendre.

Courage !

vimo - 05/12/2024 à 21h41

Hello. Tout d'abord je comprends ta situation mais ce que je trouve positif c'est que tu dis pouvois passer 15 jours sans consommer c'est extra comme nouvelle. Je sais que quand on arrête on se dit tout va bien je peux en reprendre un gramme et ça me fera deux trois jours et 1h après il y a déjà plus rien et on culpabilise. Profite de ces deux semaines pour te dire « attends tu as vu l'état dans lequel je suis quand je consomme alors

non je ne reprends pas » force toi à chaque jour suffit sa peine. Quand tu as envie tu ne consomme pas et à la fin de la journée tu te félicite de ne pas avoir consommé et le lendemain pareil. Achète toi un truc avec l'argent ou met le dans une boîte.. courage si tu as la force de ne pas consommer pendant 15 jours alors tu as déjà des portes de sortie ouvertes. Moi je ne peux m'empêcher de consommer chaque jour et quand la je n'ai pas consommé une journée je m'endors et puis je me réveille et je vais en chercher en me disant allez au moins demain matin tu en auras un peu et tu diminue petit à petit et une demi heure après je fixe le plafond et je leche mon pochon vide.....

hedenne88 - 05/12/2024 à 23h02

Bonsoir j'étais tox pendant 15 ans la coke a bouffer mon entreprise mon couple, vous êtes malade, il faut vous faire aidé seul, c'est pratiquement impossible arrêter.

Sandra006 - 06/12/2024 à 09h22

Bonjour,

Je ne suis pas « tox » mais dépendante, c'est très péjoratif et stigmatisant ce terme.

Bravo à vous en tout cas, c'est un long combat mais il est loin d'être impossible.

Je suis bien entourée, suivie dans un service d'addicto, et mon mari m'aide énormément

C'est un long combat, mais je reste positive !

On peut arrêter cette merde, il faut le vouloir et penser autrement.

La coc modifie la façon dont notre cerveau fonctionne, il faut le savoir et faire marche arrière.

Merci pour votre message

hedenne88 - 06/12/2024 à 20h52

Bonsoir, je n'avais pas l'intention de vous heurter. La toxicomanie n'est pas une maladie honteuse, j'suis parvenu à décrocher. j'ai changé de ville de numéro de telephone de boulot. Pour éviter les dealers aide d'un pro et très importante, je vous souhaite de réussir prenais soin de vous et de votre famille, c'est un long combat, mais la vie et bien plus belle sans coke.

Sebdu26 - 07/12/2024 à 16h11

Salut Sandra

Je me permets de t écrire  
Moi aussi je suis dans la dépendance  
De la C, depuis plus de 5 ans  
Je n arrive pas à m en sortir  
Et quand je n en ai pas, je compense avec l alcool

Je le fais en cachette de la personne avec qui je vis  
Ce qui provoque de nombreuses incompréhensions et difficultés dans notre couple

Je me suis inscrit à une cure qui va commencer début février  
Mais j'ai peur de devoir lâcher le produit  
Même si je me rends bien compte des graves conséquences que ça a sur ma vie sociale et ma santé mentale

Bref  
Je te souhaite bcp de courage dans ta démarche

Passe un bon w end

Sébastien

Sandra006 - 09/12/2024 à 15h00

Salut seb,

Ta compagne n'est pas au courant ??  
Waouw je sais pas comment tu fais,  
Moi il a vite vu que quelque chose clochait et j'ai pas pu mentir longtemps...  
Il a appris ma dépendance deux mois avant notre mariage je t'explique pas ...

Comment tu peux aller en cure sans le dire à personne du coup?

Oui la peur de renoncer au produit est là, moi c'est pareil, c'est une drogue qui nous fait tellement de mal, mais pourtant au bout de quelques temps alors que tout va mieux et bien dans ta vie elle revient dans ta tête et ton cerveau se souvient bizarrement que des bons effets de l'époque, et c'est reparti.

Si tu veux en discuter par mail, n'hésite pas à me dire, je serais ravie de pouvoir parler de ça avec quelqu'un qui sait ce que c'est.

Mon mari a beau m'écouter et être là il ne comprend pas...  
Et il ne connaît pas les vis et tout le mal être psychologique lié à cette consommation.

Courage !! Et si jamais n'hésite pas je suis là !

Sandra006 - 09/12/2024 à 16h53

Hello, Vimo

Excuse-moi, je n'avais pas vu ton message.  
Je vais donc y répondre.  
Oui j'ai fait du chemin, il y a deux ans, je consommais aussi chaque jour et j'enchaînais nuit blanche et journée de travail en pensant que ce que je faisais c'était cool et j'attendais qu'une chose c'était d'être le samedi soir pour prendre d'autres drogues danser toute la nuit jusqu'au petit matin.

Je sais depuis deux ans que je suis addict à la cocaïne, mais trouver les clés de la guérison est très difficile. On se sent très seul étant donné que j'ai coupé les ponts avec toutes mes anciennes fréquentations qui consommaient.

C'est un long combat, une bataille, une guerre, même une guerre contre soi-même et son cerveau.

L'empreinte de cette drogue dans mon cerveau sera là à vie et je dois apprendre à vivre avec et cela est très difficile.

Je n'avais pas consommé depuis fin novembre, et là on écrivant ces mots, je suis en train de me faire une ligne.

Arrêter tout ça, c'est ça passer par des moments des jours où tu n'en as même pas envie et où tu penses que c'est terminé et des jours où ton cerveau bascule et où tu fais tout pour t'en procurer.

Sans indiscretion, est-ce que tu arrives à travailler en consommant tous les jours et financièrement comment tu arrives à ce niveau là car on sait tous c'est quelques heures de chaos nous coûte cher financièrement, psychologiquement et physiquement.

Force à vous tous !

Gabriel - 09/12/2024 à 21h34

Hello,

J'ai 26 ans, et cela fait presque deux ans que j'ai sniffé ma première ligne de cocaïne dans le cadre d'un plan sexuel gay. Pendant un temps, j'avais réussi à arrêter pendant six mois, mais récemment, je suis retombé petit à petit dans la consommation. Aujourd'hui, cela arrive environ toutes les deux semaines, parfois même le jeudi soir, alors que je travaille le lendemain.

Je suis dans une relation sérieuse avec un partenaire qui ne consomme pas. Il est au courant de mes prises, mais il pense que cela reste limité aux soirées et que je ne consomme jamais seul. Cependant, la réalité est différente : il m'arrive désormais de consommer seul, et parfois même de prendre une ligne ou deux avant d'avoir un rapport sexuel avec lui.

J'aime faire la fête, et je trouve difficile de profiter pleinement d'une soirée techno sans consommer de cocaïne. Pourtant, j'ai peur de perdre mon partenaire, que j'aime profondément, ainsi que nos projets d'avenir ensemble. Je ressens un conflit intérieur : d'un côté, une envie de profiter de ma jeunesse en faisant la fête et en consommant, mais de l'autre, une voix de conscience qui me rappelle que je risque de tout gâcher.

Mon objectif est clair : je veux être complètement sobre d'ici mars. Cependant, la peur de replonger lorsque je vais en soirée est bien présente. J'ai envisagé de remplacer la cocaïne par d'autres substances comme les taz, en me disant que c'est peut-être moins addictif. Mais au fond, je sais que cela reste une drogue et que ce n'est pas une solution.

Les descentes que je ressens après chaque prise sont moins intenses qu'au début, mais elles restent difficiles à vivre et durent souvent au moins deux jours. C'est un vrai combat. Je sais que je ne suis pas seul dans cette situation et que beaucoup d'autres traversent les mêmes épreuves. Cela me donne un peu de force.

Je veux croire qu'il est possible de m'en sortir. Force à nous tous qui menons ce combat !

Sandra006 - 09/12/2024 à 23h08

Bonsoir,

Quelqu'un de dispo pour discuter ??

Besoin de parler à quelqu'un la....

Mimi81 - 10/12/2024 à 00h14

Bonsoir

Je te comprend tout a fait. Moi ca fait 5 ans que je galère. Ici a casa on des centres de dsintox public et c ce qui a pu m aider le plus a vrai dire. J ai tt essayé mais j ai tout le temps rechuté. J ai passé 2 semaines dans un centre d addictologie a rabat avec des medoc qui m ont aide. Ct tres dur ca l est encore d autant plus que personne ne comprend et l envie est tjr la. Mais je pense qu il se dire qu on est comme un diabetique ou je sais aveugle . Il faut s adapter et vivre avec et surtt essayer d etre heureux sans. Les médicaments m ont bcp aidé le sport et je fais des seances d accupanture et je marche bcp. La coc est tjr dans ma tete mais moins. C un combat de tout les jours

Kenzaparis - 11/12/2024 à 09h35

Salut Sébastien, moi aussi j'ai réussi à le cacher à mon ex-mari et à tout mon entourage pendant un an et en consommant 10 g par jour

Kenzaparis - 11/12/2024 à 09h36

J'ai passé une heure à écrire mon témoignage, et j'ai fait une fausse manipulation et tout s'est effacé

Kenzaparis - 11/12/2024 à 09h37

Je n'ai plus le courage de tout recommencer je viens de consommer 10 g de cocaïne, je n'ai plus de force

Kenzaparis - 11/12/2024 à 09h43

En résumé ça fait plus de 20 ans que je me bat contre cette droguerie mais en vain même si aujourd'hui je ne replonge que 3h sur q d'affilé à fond puis arrête complet jusqu'à la nouvelle phase

Kenzaparis - 11/12/2024 à 09h49

Je pensais m'en être définitivement débarrassée mais non après plus d'un an d'abstinence je viens de replonger là depuis hier

Kenzaparis - 11/12/2024 à 09h51

Dommage que mon long témoignage se soit effacé je n'ai plus le courage de le réécrire peut être demain si je continue à consommer

Kenzaparis - 11/12/2024 à 09h52

Lisez je replonge à chaque fois c'est une petite partie de mon histoire

Kenzaparis - 11/12/2024 à 09h57

Salut hedenne

Moi aussi la cocaine m'a tout bouffé mais c'est facile de dire d'arrêter moi ça fait 20 ans et j'ai tou5 gâche et perdu à chaque rechute je consommais avec excès et tous les jours je oh par jour

Jusqu'à épuisement

La je croyais avoir définitivement arrêté et débarrassée depuis un an en me disant que je suis mieux sans et que je peux me faire plein de plaisir à la place

Mais depuis hier j'ai rechuté j'en suis à 20g sans dormir depuis hier

Kenzaparis - 11/12/2024 à 10h06

Salut Vimo

Ça a marché pour moi le fait de me faire plaisir autrement et pensais vraiment m'en être sortie depuis un an après de

Multiples graves rechutes à tout gâcher et perdre j'en était même dégoûtée jusqu'à hier j'ai décidée de commandée 10g et la 10 autres g je ne sais pas quand est ce que je vais dormir et je pense que je suis repartie pour l'une longue période de consommation jusqu'à détruire ce que je viens de construire ma dernière chance j'ai 43 ans si je gâche la situation actuelle je n'aurais plus de dernière chance en tout cas plus la force de la vouloir d'y croire

Je pense que je suis le pire cas qui existe

Si quelqu'un peut me sauver avec des mots pour que je ne gâche pas cette dernière chance que je peux le faire il me faut une bonne raison

Sandra006 - 11/12/2024 à 11h21

Salut Kenza,

D'abord, quels sont les raisons de cette rechute ?

Tu dois les identifier.

Pourquoi ne pas aller en cure quelques semaines ?

Pour te reposer, être en sécurité, et être avec des personnes qui vivent potentiellement la même chose que toi.

Je compatis tellement ...

Je t'envoie pleins de courage !!!

Tu n'es pas seul !

Rappelle toi de l'état dans lequel tu es après ta consommation ça m'aide à diminuer les rechutes ...

Sandra

Moderateur - 11/12/2024 à 11h37

Bonjour Kenzaparis,

Reprenez contact au plus vite avec les professionnels qui ont pu vous aider par le passé. Plus vite vous le ferrez, moins cette crise sera grave.

Pour l'instant essayez de penser que c'est une reconsommation mais pas encore une rechute. Si vous réagissez vite en retournant vers une aide, si éventuellement vous avez le courage de jeter ce qui vous reste de drogue, vous serez déjà en train de construire "l'après". Cela ne sera pas une rechute mais juste un épisode, un moment de "faiblesse".

Cela arrive d'avoir des envies de consommer et des consommations ponctuelles, cela fait partie du cycle plus grand qui vous amènera vers un arrêt définitif.

L'important maintenant c'est de ne pas vous projeter ni en train de consommer encore et encore, ni de croire que c'est foutu. Rien n'est foutu. Tout est encore entre vos mains. C'est bien que vous en parliez ici.

Allez, courage : vous avez déjà réussi à arrêter longtemps, il n'y a pas de raison que vous n'en soyez pas capable à nouveau. Essayez de vous pardonner ce moment, de ne pas culpabiliser mais d'arrêter tout de suite de nouveau.

Cordialement,

le modérateur.

Kenzaparis - 11/12/2024 à 12h08

Je viens d'avoir quelqu'un en ligne mais après 30 min de discussion elle m'a dit que je n'étais pas de son ressort et elle a raison je suis fichue

Sandra006 - 11/12/2024 à 13h56

Va chez un médecin généraliste, et demande une hospitalisation

Lafolle - 18/05/2025 à 02h02

Sandra006 merci pour ton message