

Forums pour les consommateurs

Besoin d'aide

Par lenano Posté le 11/12/2025 à 18h58

Bonjour tlm,

Désolée ça va être un peu long.

Je me confie ici car j'ai besoin d'aide.

J'en avais déjà pris avant vite fais mais depuis un peu plus d'un an maintenant j'ai commencer la coke en teuf puis petit à petit chez moi et de plus en plus et petit à petit sans m'e rendre compte je suis tomber dans l'addiction... j'aime trop ça et ça me saoule car ça impacte énormément mes finances, je sui tjs en galère depuis en négatif etc, je suis bipolaire donc je pense que avec ça ça n'aide pas non plus, un gros mal être, manque de confiance en moi, je me trouve ennuyeuse etc.. et ça ça me permet de plus parler et tout

Je sais que pour arrêter faut la volonté et tout et tout, j'ai la volonté mais l'addiction me rattrape tout le tps, j'aime trop l'effet.

Vous avez des conseils ou des méthodes pour réussir à diminuer dans un premier tps puis arrêter

Merci bcp pour vous retour

2 réponses

Moderateur - 16/12/2025 à 09h25

Bonjour Lenano,

Je me permets de vous répondre pour vous apporter quelques éclaircissements sur l'addiction et vous proposer une aide.

Quand on souffre d'addiction, la volonté ne suffit pas du tout pour s'en sortir. L'addiction c'est justement une maladie du contrôle de soi, de la volonté si vous voulez. Vous savez que consommer vous fait souffrir et apporte des choses négatives dans votre vie mais vous ne pouvez pas vous empêcher de le faire quand même. C'est parce que les centres de contrôle de votre cerveau sont altérés par la prise régulière de drogue.

Nos conseils sont de deux ordres :

Tout d'abord écrivez clairement vos bonnes raisons d'arrêter la coke et mettez-les en balance avec vos bonnes raisons de continuer. Dans votre message vous dites que vous aimez trop ça. Dans quelles proportions par rapport aux galères que cela vous apporte ? Essayez de l'évaluer parce que si vous restez dans l'ambivalence de "j'aime trop ça" versus "ça m'apporte des galères et cela dégrade ma santé mentale", vous n'allez pas y

arriver. La cocaïne est une drogue puissante, avec un fort craving. Donc, quand vous arrêterez soyez au clair avec vous même que vous allez renoncer au plaisir que cela vous apporte parce que vous ne voulez plus du négatif associé à la consommation. Il est vraiment conseillé de faire le point sur vos bonnes raisons d'arrêter ou de continuer et de vous assurer que les bonnes raisons d'arrêter soient importantes pour vous et supérieures en force aux bonnes raisons de continuer. A partir de là vous construirez votre motivation.

Ensuite, justement parce que la volonté ne suffit pas et parce qu'il y a des professionnels qui peuvent vous aider à partir sur de bonnes bases pour arrêter et à adopter de bonnes méthodes pour y arriver, nous vous conseillons de vous faire aider par un CSAPA. Les CSAPA ce sont les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie. Il y en a partout en France et les consultations sont gratuites. Ils aident à arrêter la drogue, ou à la diminuer. Ils offrent un accompagnement pour éviter de rechuter et pour limiter l'étendue d'une rechute si elle arrive.

Dans votre situation de bipolarité vous avez intérêt à recevoir ce type d'aide.

Pour trouver les CSAPA proches de chez vous, vous pouvez soit appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13, soit utiliser notre annuaire : <https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles>

Courage pour la suite et croyez en vous pour y arriver mais levez vos ambiguïtés aussi. Les professionnels peuvent vous y aider.

Cordialement,

le modérateur.

Fanatik1973 - 20/12/2025 à 16h34

Salut g lu ton témoignage et moi g tt arrêté la coke et aussi le cbd. La coke depuis un an ce qui m à motivé c queen les descente de cocaïne étaient de plus en plus dure et g réalisé que il y avait plus de mauvais côté qe de bon côté. Le plaisir intense de la prise de coke est de courte durée comparé aux heures que duraient mes descentes de plus étant bipolaire les effets négatifs commençaient quelques minutes après chaque prises donc j enchaînais les traces de plus en plus grosses et je pouvais prendre 4 à 5 gr en 1 espace de une nuit et donc les nuits blanches s s'enchaînaient car je ne dormais jamais ss coke. Et j avais des crises de craving incontrôlable qui me poussaient à y retourner malgré les effets secondaire qui étaient des périodes de dépression terrible et pensées suicidaire. De plus mon dealers habitait à 2 minutes de chez moi et était disponible jusqu'à 4h du matin j y allait parfois 2 à € fois par nuit tt en allant travailler des 7h du matin le lendemain et des fois en enchaînant 2 à 3 nuits blanches d affiler. J étais devenu incontrôlable. Mon frère m a bcp aide et m aide encore car on habite ensemble et lui ne faisait pas parti de ce milieu. Mais ayant déjà pris de la coke plus jeune de façon festive et occasionnelle il a vite compris comment me brider...paftout ou je vais il vient avec moi pour être sûr que je ne retourne pas prendre du produit en cachette. Un jour où je ressortait pour me fournir il a essayé de m en empêche il s est mis devant ma voiture et moi j ai failli lui rouler dessus j étais devenu une bête féroce prête à tt pour mon gramme de coke. Et puis un jour où j avais pris 8 gr en deux jours je m était tellement mis ds un état second qe g décidé qe ça sera la dernière fois le lendemain c était devenu clair ds mon esprit. Pourtant il m arrive de croiser mon dealer qui était un ami aussi eet chaque fois ça me perturbe mais je tiens bon même si il continue régulièrement de de m envoyer des vidéo ou il il filme son stock de coke pour me relancer sur snapchat. Du coup g enlever l application même si des fois g des crises de envies et qe je suis à deux doigts de craquer et passer une commande c tellement facile. Le secret la volonté, la réflexion et un bon entourage et le meilleur entourage c la famille moi elle ne me a jamais abandonné consciente qe coi qui souffrais le plus. Et surtout couper tt l'es ponts avec les personnes qui gravitent ds le milieu de la drogue... C vrai on se retrouve seule car finalement ttes mes fréquentations étaient des cocquinomanes prêt à me faire replonger. Ille reste le plus important à mon cœur mon frère lui aussi bipolaire qui déjà fait deux tentatives de suicide, et lors de la dernière c moi qui lui ai sauvé la vie ça nous a souder à

jamais et ce jour là compris qe lui aussi avait besoin de moi et qe pour ça je devais changer de vie. Voilà mon histoire et j espère q elle pourra aider certaines personnes qui ne voient pas d'issue possible. En gros ttt leonde peut changer de vie s il actionné les bons leviers... Donc ne perdeez jamais espoir et trouvez d autres centres de intérêt que la drogue en général. Car moi g tt pris en matière de drogue et je m en suis sorti... Vivez votre vie ne soyez pas une vache qui regarde passer le train de la vie sans jamais y prendre place.. Désormais g pris ma vie enain âpre 30 années à me detruird