© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Cet enfer de coc

Par Omega93 Posté le 23/04/2026 à 10h43

Bonjour,

J'ai récemment fêté mes 33ans et quelques semaines avant cette événement j'ai été frappé du « syndrome du pourquoi pas ? »
C'est comme ça que je le nomme car ça a commencé par pourquoi pas me prendre 1g je suis en repos, pourquoi pas consommer au travail comme ça en rentrant tout le monde pensera juste que je suis fatiguée, ainsi de suite…

Je n'avais pas forcément une forte consommation, une consommation occasionnelle, plus des amis qui crée des occasions pour consommer (je suis totalement fautive d'accepter aussi).

Et la je sens être dans un tournant où si je ne me ressaisis pas, tout ces pourquoi pas pourrait enfin avoir des conséquences sur mon travail, sur la personne avec qui je partage ma vie…

Avez-vous des conseils, des techniques qui pourraient mettre utile ?

Merci

10 réponses

Lalouve4 - 24/04/2026 à 01h07

Bonjour,
Je ne sais pas si mon conseil te sera utile, il n'est pas très joyeux… c'est plus un témoignage…
Moi je viens de fêter mes …..55 ans …. Et malheureusement je peux te garantir que la conso s'installe, te bouffe la vie, te gâche tout et tu te retrouves piégée.
Si tu peux dès maintenant commencer à t'en éloigner alors n'hésite pas une seconde. Au bout du chemin, c'est l'enfer.
Et on perd à chaque fois !
Prends soin de toi
????

Omega93 - 24/04/2026 à 21h18

Merci pour ta réponse lalouve 4,

Je ressens le sentiment de malice, ou on pense être un peu être au dessus de tout le monde car on réussi (ou pas) à cacher son jeu.

Je suis une personne active dans mon comportement habituel mais lorsque je consomme je suis calme, effacer, éteinte…

Merci pour ton conseil très sincère c'est ce dont j'ai besoin et je ferai de mon mieux pour le suivre.

Prends soins de toi aussi

Diamente - 24/04/2026 à 23h08

Bonjour, parles en à ton docteur, service addicto d'un hôpital ou assos addicto la plus proche de chez toi. Tu pourras avoir traitement pour gérer le sevrage.
En attendant essayes de savoir pourquoi tu consommes, qu'est ce qui va pas ds ta vie? Trouves toi des activités qui te plaisent. L'arrêt en lui même peut paraître simple, c'est sur la longueur qu'il faut voir.
Et savoir si tu as ou non une dependance « controlée ».
Si tu es ds l'excès, que tu peux pas t'empêcher et que les doses augmentent, c'est un problème à traiter avec docteur. Enfin c'est mon avis lié à mon expérience. Pour ma part sport et suivi doc ça fonctionne.

coconuevvo13 - 24/04/2026 à 23h14

Bonjour Omega,

Pour avoir vécu ce moment de bascule qui fait malheureusement tout perdre, je ne peux que te confirmer que la cocaïne peut faire très vite des dégâts.

Puisque tu te sens sur le fil, n'attends pas ! Prends directement rendez-vous avec un CSAPA, rencontre un thérapeute (psychologue, psychothérapeute, hypnotiseur...) si tu en ressens le besoin ! Penses-tu que tu pourrais en parler avec la personne qui partage ta vie ? Je suis certain que ce serait en tous cas le mieux à faire également pour te trouver un soutien et renforcer la confiance qui vous lie.

Le plus important est d'agir avant que tout soit parti, et de t'accrocher en t'entourant, tant par des professionnels que dans ton entourage actuel, trouve toi des piliers et soutiens pour ne pas retomber dans la substance.

Bon courage à toi, donne des nouvelles si tu le souhaites !

Jsaispas - 26/04/2026 à 22h36

Bonsoir,

C'est également mon problème depuis mes 18 ans à la mort de ma maman.

Je n'arrive pas à m'en sortir, surtout que je suis seule au monde, je n'ai aucune famille .

Je me suis séparé d'une relation de 3 ans et demi et donc je n'ai également plus appartement ...

J'ai trouvé un travail un camping logé, qui dure seulement 4 mois.
Je commence à peine à retravailler depuis plus de 5 ans , car je n'avais plus aucune motivation pour me lever le matin .

Du coup ma consommation s'emplifie en travaillant car je suis fatiguée H24 si je ne prends pas cette merde...

Aujourd'hui je ressens le besoin d'aller en cure pour la première fois de ma vie , le seul hic , c'est que ma seule famille est mon chihuahua qui a 10 ans er dont je ne peux absolument pas laisser à qui que ce soit car je serai en aucun cas là tête dans ma guérison...

J'ai besoin d'aide mais je crois que ma demande est impossible, si quelqu'un connaît un centre de desintox en France offrant cette faveur, je suis prête à faire des kilomètres pour les rendre.
Je sais juste que cela est possible dans un centre post-cure de désintoxication et malheureusement, pour arriver jusque-là il me faudra cette sans ça ma vie est foutu...

Je vous remercie de m'avoir lu

Omega93 - 28/04/2026 à 09h33

Bonjour,

Merci pour toutes les conseils apportés, je suis à une semaine sans prise pour l’instant.
Je laisse ma cb chez moi pour éviter les tentations et j’essaie de m’occuper au maximum.

Jesaispas j’ai un ami dans la même situation que toi, pas de famille récemment séparé et un chien.
Il a prit rendez-vous avec des assistants sociaux pour une hospitalisation en addicto le seul problème : le chien…

Je le garde en ce moment pour qu’il puisse se concentrer sur sa guérison, essaye de voir avec des connaissances ou des refuges.

Je pense que la séparation sera difficile mais ça sera pour le mieux, pour toi et ton animal de compagnie

Kocinelle - 29/04/2026 à 21h54

Bonsoir je voudrais juste avec tous le respect que je vous dois au travail la il ne faut pas car si il vous arrive quelque chose de 1 vous perdrez votre taff et en plus faute grave etcde 2 licenciement pour faute grave et l'employeur de couvre pas et les assurances non plus cest jouer avec le feux et pour retrouver un travail bonne chance faite attention à vous

Nao13 - 02/05/2026 à 05h26

Bonjour, J’ai aussi vu l’addiction arriver petit à petit.
Au débu, c’était juste quelques traces entre amis, puis des soirées où ça devenait plus fréquent. Le déclic, ça a été le jour où j’ai eu envie d’en acheter pour consommer seul.

Par moments, je pouvais aller très loin, jusqu’à consommer sur 48 heures sans dormir. Je me déculpabilisais en me disant que c’était occasionnel, une à deux fois par mois, et je m’imposais une règle : ne jamais en prendre pour le travail. Mais avec le temps, il y a eu des dérapages, jusqu’à aller travailler sans avoir dormi après une nuit de consommation.

À chaque fois, je regrettais. Les descentes sont très dures, le manque de sommeil aussi, et le lendemain je suis toujours de mauvaise humeur.

Un jour, j’ai décidé d’arrêter. Pour y arriver, j’ai dû couper les ponts avec les personnes qui consommaient, parce que mon cerveau les associait directement à la drogue. Il m’est arrivé de rechuter, mais très rarement.

Honnêtement, le mieux, c’est de couper les contacts liés à ça si tu veux vraiment t’en sortir

coconuevvo13 - 09/05/2026 à 00h49

Na013,

En effet il faut couper toute relation qui ramène aux consommations ou au moins en parler avec les personnes que l'on associe également à de bonnes choses bien avant les premières prises.

Pensez-vous que l'on puisse en effet poursuivre des relations avec qui on aurait consommé par le passé si ce sont des personnes déjà présentes dans nos vies avant notre première prise ensemble, comme des ami.e.s de longue date ? Si par exemple on expose le problème à la personne et que celle-ci stoppe elle-même sa consommation et/ou arrête de nous ramener à cela ?

Omega93 - 06/06/2026 à 11h01

Hello Na013,

Personnellement j’ai essayé de maintenir une relation de longue date car il y a eu un avant et un pendant.

Le problème c’est que lorsqu’on décidait de se voir pour faire une activité quelle qu’elle soit (même un spa) elle en ramenait, alors que je lui avais dit ne pas en vouloir auparavant.

Au début je ne disais rien rigolais et on consommait, par la suite en prenant du recul, je l’ai pris comme un manque de respect et de sens de l’amitié car je pense qu’un vrai ami, nous souhaite le meilleur et nous soutient dans nos choix, il n’essaye pas de vous faire replonger pour se sentir moins seul.
Après c’est mon avis, rien est universel…