© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêt cocaine

Par flokiflaka Posté le 31/07/2026 à 01h11

Voilà ma situation depuis maintenant 4 mois,j'ai repris de manière intensive ma consommation de cocaine, à raison de plusieurs fois par semaine (1jour sur 2). Mon environnement de travail a tellement banalisé cette pratique que lorsqu'y arrivé, je ne consommais plus. (J'ai été sobre 2ans avant de prendre ce boulot).
Du coup , cette banalité m'a tellement pris, que je n'arrive plus à m'en sortir ; je m'enfonce petit à petit dans une spirale de consommation qui me fait peur,
J'ai besoin d'aide et je ne pas comment m'y prendre...Mes proches ne sont pas au courant de ma consommation..
Je sais qu'il faut aller voir un-e spécialiste ou un csapa mais je n'arrive jamais à franchir le cap, car je me voile la face en me disant que je peux y arriver seul...
Mais c'est faux, je ne sais pas si des gens ont des conseils, en tout cas je suis preneur,

Bien à vous,

4 réponses

Hope - 01/08/2026 à 17h03

Bonjour, j’ai créé un compte enfin spécialement pour te répondre car d’habitude je suis seulement spectateur
J’ai consommé pendant 4/5 ans au rythme de 1-3x par semaine et à chaque fois dans des proportions assez importante (je n’arrive jamais à m’arrêter une fois que je commence) et bien que j’ai été conscient que la consommation était problématique, je me suis reconnu dans ton témoignage par rapport au fait de se voiler la face en se disant qu’on peut y arriver seul
À force de tentatives d’arrêts et de mensonges, ma copine m’a poussé à me faire aider par un professionnel (csapa) et c’est la meilleure décision que j’ai prise. Mon seul regret est de ne pas l’avoir fait avant. Il n’y a aucune honte à se faire aider et je trouve meme que c’est extrêmement courageux d’entreprendre cette démarche. Sans ma copine pour m’y pousser je pense que je serai encore en train de me tuer.
Depuis que je consulte j’ai pris seulement deux fois de la cocaine et en quantité bien moins importante qu’avant. et je suis totalement sobre depuis le 14 juillet, je sais qu’il est encore tôt pour le dire mais j’ai le sentiment que cette fois c’est la bonne. Mes conseils (que la thérapeute m’a donné) si tu veux arrêter par toi même : tu fais une note ou tu liste tout ce qui peux te pousser à consommer. Exemple pour moi (et beaucoup d’autres je présume) c’est l’alcool avec certaines personnes et/ou certains endroits + d’autres facteurs émotionnels (qualifications des bleus en quart de finale, deuil…)
Une fois que tu connais tout tes déclencheurs, si jamais tu vas sortir quelque part ou faire quelque chose tu regardes ta liste un peu comme un bingo et si trop de cases sont cochées tu sais qu’il va falloir changer de plan et essayer une activité différente qui coche moins de cases.
J’ajoute que je consomme du cannabis depuis + de 10 ans aussi et que ça m’aide bcp à pallier j’avoue mais je

m’occuperai de ça une fois que j’en aurais fini avec la coke qui pour le coup m’a gâché la vie, sachant qu’on ne voit pas le temps passer avec cette merde et plus vite on s’en sépare plus facilement on s’en sort.
Si tu as un proche de confiance à qui tu pourrai en parler n’hésite pas car tout soutien peut aider
J’écoute aussi très souvent des podcasts qui parlent d’addictions en tout genre ça peut être intéressant pour mieux comprendre ce dont on souffre je pense que ça m’aide aussi beaucoup (je te conseille Gabriel Raskinet je trouve ça top)

Désolé pour min commentaire un peu décousu j’ai pas trop l’habitude mais bon courage à toi et hésite pas si t’as d’autres questions

Hupsa - 02/08/2026 à 07h07

Bonjour,

J'ai vécu ta situation et sache qu'il y as des portes de sortie.

Je penses que ta priorité est de prendre conscience de ton addiction. De la regarder en face sans culpabiliser
Si tu le souhaites , je t'invite à répondre tranquillement, sans pression, à ces deux listes:

-les points négatifs de ma consommation
-les raisons positives d'arrêter

Personnellement j'ai pris conscience de mon addiction en remplissant ces deux listes et ça fait beaucoup de bien. On se sent moins dans le flou.

Plus tu as conscience du problème, plus tu saura prendre les bonnes décisions en ce qui concerne ton travail et une éventuelle aide extérieure.

flokiflaka - 06/08/2026 à 22h56

Je voulais vous remercier pour vos conseils et votre bienveillance ;

C'était précieux, je pensais être seul, mais finalement vous avez pris le temps de créer un compte ou bien de me donner des pistes et conseils pour pouvoir se tirer de cette situation.
Ca m'a fait beaucoup de bien de vous lire,
J'écoute le podcast de Gabriel (qui soit dit en passant est super).
Je sais maintenant ce que je peux mettre en oeuvre pour "aller mieux".

La liste des côtés positifs et négatifs est également un super conseil ; vos conseils ont été précieux,

Cette semaine, j'ai décidé de prendre rdv dans un caarud, pour un premier rdv et un "état des lieux", je pense qu'enclencher des démarches, c'est aussi un poinr positif.

Merci merci merci à vous, j'ai apprécié vous lire,

HeiSenBerG - 20/09/2026 à 07h34

Salut. Ton message me parle énormément, car je sais exactement à quel point cette spirale est terrifiante.

Pour te situer, ça fait plusieurs années que je suis totalement pris au piège. Aujourd'hui, j'en suis au stade où je consomme quotidiennement, du lever jusqu'au coucher... les rares fois où j'arrive à dormir. C'est un enfer absolu. Donc crois-moi, je comprends à 100% ce que tu traverses.

L'environnement de travail que tu décris, c'est le pire des déclencheurs. Quand tout le monde autour de toi banalise la consommation, c'est d'une facilité déconcertante de replonger, car le cerveau trouve toutes les excuses pour le faire.

Tu as mis le doigt sur le plus grand mensonge de cette maladie : se convaincre qu'on peut y arriver seul. J'y ai cru pendant très longtemps, c'est notre façon de nous voiler la face pour repousser le moment d'affronter la réalité. Mais la vérité, c'est que face à la chimie, la volonté seule ne suffit pas. On ne peut pas gagner seul contre ça.

Tu as réussi à être sobre pendant deux ans, cela prouve que tu as une force immense en toi. Ne laisse pas ce boulot détruire cette victoire. Franchir la porte d'un CSAPA, c'est terrifiant la première fois parce que ça nous oblige à tomber le masque, mais c'est gratuit, anonyme, et c'est la meilleure chose que tu puisses faire pour toi-même.

Si tu as besoin d'aide pour trouver le courage de passer ce coup de fil, ou juste besoin de discuter avec quelqu'un qui vit la même galère et qui ne te jugera jamais, je suis là. Ne reste pas seul avec cette peur, n'hésite pas à m'écrire. Courage à toi.