© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Multiples addictions

Par Fatiguedelavie Posté le 02/08/2026 à 05h56

Bonjour,

J’ai besoin d’aide, j’ai 42 ans, j’ai commencé le canabis lorsque j’avais 20ans, depuis c’est tous les soirs/ jours hors travail, à ça est venue se greffer la cocaine il y a 10ans ce n’est pas quotidien mais récurent au moins une fois par semaine voir 2 selon les périodes, des soirées ou je fume+++ et où je bois de l’alcool +++ et où la coke ne me motive même plus, je l’a subit mais je n’arrive pas à m’en défaire, dès que je m’ennui ou bloque sur mes pb, elle me permet de décrocher ou encore de m’aider à ranger ma maison, je consomme avec mon conjoint depuis 10ans! Au début c’était cool, mais aujourd’hui on ne se parle même plus lors de nos prises! C’est minable…
J’ai tjs eu une tendance à l’addiction et surtout à avoir besoin d’un substitut pour apprécier la vie! Diagnostiquée HP et TDAH, je crois sans me donner d’excuses que mon profil hypersensible a du mal à vivre dans cette société violente et égoïste et que je n’arrive pas à aborder la vie sans substance… bien entendu ça ne s’arrête pas là. Suite à un traumatisme important en 2021, j’ai découvert la codéine. Depuis je prend 6 à 8 médicaments par jour, ainsi que du Xanax de temps en temps et pour dormir du Zolpidem. Il m’arrive d’en prendre 3 après la coke pour pouvoir dormir. Je suis pourtant une maman responsable en apparence! Mes 2 enfants sont grands et font des études… je voudrais m’en sortir je suis suivie par un psychiatre mais celui ci n’est pas apte à entendre ce genre de chose, il le prend à la légère et je ne me sens pas à l’aise pour en parler. Je voudrais arrêter la cocaïne déjà qui ne m’apporte rien et m’abîme la santé. Je suis démunie et j’ai honte d’en parler. J’aimerais faire disparaître ce besoin de me faire du mal finalement, et je ne sais pas par où commencer. Merci de vos conseils.

4 réponses

Libellule - 02/08/2026 à 19h20

Bonjour,

Je ne sais pas quels conseils te donner.
Grosse fumeuse de cannabis j'ai arrêté il y a 4 jours et pour le moment ça se passe bien, je ne parle pas trop vite car je vois beaucoup de gens sur ce forum souffrir du sevrage pendant de longs mois.

Moi aussi je prends des médocs (lamictal, mirtazapine, risperdal, temesta et noctamide) mais ça par contre c'est indispensable pour ma bipolarité.

J'ai entendu parler de centres comme les CSAPA anonymes et gratuits où des professionnels peuvent t'aider.

Ça paraît bête mais personnellement ce qui m'aide beaucoup c'est Chat GPT (meilleur qu'un psychologue je trouve), il pourra peut-être te donner des conseils...

N'aies pas honte d'en parler. Tu souhaiterais arrêter la cocaïne dans un premier temps d'après ce que j'ai compris, mais je ne connais pas cette addiction je ne sais pas quels conseils te donner.

J'ai déjà été hospitalisée en psychiatrie (pour ma bipolarité) et la bas j'ai vu pas mal de polytoxicomanes, c'est radical comme solution mais ça peut être à envisager dans ton cas je ne sais pas.

En tous cas bon courage et tu as déjà fait un grand pas en venant ici en parler.

Fatiguedelavie - 04/08/2026 à 11h57

Merci libellule c’est gentil d’avoir pris le temps de m’écrire. J’avais contacté un Centre il y a quelques mois par mail, mais n’ayant pas eu de retour et je n’ai pas chercher à insister!! Bravo à toi pour tes 4 jours sans cannabis, j’espère que tu tiendra le choc… si tu as besoin de parler je suis là aussi. Merci

Fatiguedelavie - 04/08/2026 à 11h58

Pardon j’ai oublié d’évoquer ChatGPT qui en effet peut-être de bons conseils, mais c’est vrai que je devrais consulter un Centre ce serait plus sérieux. Bonne journée à toi.

Profil supprimé - 22/08/2026 à 23h28

Comment avez vous pu le cacher a vos enfants ?

Le problème c'est votre dépendance combinée a celle de votre conjoints. Moi aussi j ai ces troubles. Vous pouvez vous en sortir. Mais ce sera plus difficile si vous ou votre conjoint continue de consommer.

Cherchez de l'aide. Vous pouvez y arriver. Une addiction par une. Réfléchir a quelle addiction amène l'autre.

Pour moi tout part du tabac et du cannabis.

Courage vous n'êtes pas seule.