

Forums pour les consommateurs

L'arrêt de la cocaïne

Par Depression28 Posté le 21/08/2026 à 23h42

Bonsoir bonsoir,

Je suis tomber dans la c en festival l'été dernier maaaais le festival n'a jamais pris fin pour moi on va dire.. je détruit toute ma vie mon corps mon entourage ma santé

Je sais que c'est nocif qu'il faut que j'arrête mais j'ai l'impression de ne plus savoir vivre sans ça.

Quelqu'un aurait des conseils ?

1 réponse

RKT - 31/08/2026 à 09h33

Bonjour,

Je suis aussi consommatrice, c'est ma 4e rechute, donc malheureusement je n'ai pas vraiment de conseils à donner.

Je pense que le mental est la clef, il faut l'avoir décidé fermement, et aussi ne pas être seul.

As tu pensé à contacter un addictologue? Ça peut aider pour certains. Ou un psy, ou juste le médecin.

J'ai aussi l'impression que la vie sans ça, je ne connais plus, et ne sais plus faire surtout. L'ennui est un énorme ennemi.

Je ne sais pas si mon message est utile, mais nous sommes dans la même situation et tu n'es pas seul(e).

Peut-être aussi avoir un groupe de discussion privé, de discussion et d'entraide.

Bonne journée