

Forums pour les consommateurs

TCA, médicaments et cocaïne : besoin d'échanger pour m'en sortir

Par xoxo7 Posté le 14/10/2026 à 17h28

Bonjour à toutes et à tous,

J'ai 29 ans et je viens ici pour parler de mon parcours et échanger avec des personnes qui pourraient comprendre ce que je traverse.

Mon parcours de soins a commencé avec des troubles du comportement alimentaire : anorexie mentale restrictive, boulimie avec vomissements et dénutrition sévère, associés à une dépression sévère. En 2021, j'ai été hospitalisée et j'ai commencé une psychothérapie. J'ai ensuite fait plusieurs retours en clinique spécialisée. Un trouble borderline a également été diagnostiqué.

C'est en 2021 que j'ai commencé à prendre des benzodiazépines. Les doses ont progressivement augmenté. Aujourd'hui, je prends cinq Seresta de 50 mg par jour, soit 250 mg, ainsi que 75 mg de Loxapac. Je prends également des antidouleurs pour plusieurs fractures de côtes survenues dans le contexte de mes consommations.

Il y a environ trois ans, une addiction à la cocaïne s'est installée. Je consommais autour d'un gramme par jour au début, et ma consommation a augmenté jusqu'à dépasser aujourd'hui deux grammes par jour.

Je souffre aussi d'une forte anxiété, de crises d'angoisse, de pensées qui tournent sans arrêt et de troubles du sommeil. Je me sens parfois dépassée, mais je veux retrouver une vie plus stable et plus joyeuse.

Je suis accompagnée par différents médecins et psychologues, notamment une psychologue spécialisée en addictologie. Je cherche à compléter ce suivi avec un psychiatre médecin addictologue. Mon objectif est d'arrêter les substances et de pouvoir réduire, puis arrêter les médicaments lorsque cela sera possible et adapté, avec un encadrement médical.

Récemment, des discussions avec mes proches sur les conséquences possibles de mes consommations ont fait apparaître une peur de mourir. J'ai peur qu'il m'arrive quelque chose, mais cette peur ne suffit pas à faire disparaître les envies de consommer. C'est difficile de vivre avec ces deux choses en même temps.

Je ne cherche pas un protocole de sevrage sur le forum, mais du soutien et des témoignages. Est-ce que certains ont connu un parcours mêlant troubles alimentaires, benzodiazépines et cocaïne ? Comment avez-vous commencé à vous en sortir ? Qu'est-ce qui vous a aidés à traverser l'angoisse et à retrouver des repères au quotidien ?

Merci à celles et ceux qui prendront le temps de me lire et de partager leur expérience.