© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je n'arrive pas à stopper la cocaïne

Par Profil supprimé Posté le 03/04/2016 à 22h25

Bonjour,
Tout d'abord je ne suis pas un habitué des forums, c'est la deuxième fois que je suis inscrit.
Sans doute un au secours.
Voilà mon problème.
Sur chaques soirées je consomme de la cocaïne.
Par le passé c'était en grosse quantité.
Au jour d'aujourd'hui, j'en consomme beaucoup moins.
Je suis une personne hyper sensible, ayant un problème avec la mort de mes proches pour le futur.
Après chaque consommation lorsque je rentre chez moi, la culpabilité prend un dessus immense sur moi.
J'ai tout d'abord réduit mes sorties. Mais le peu de fois où je sors, que je sois avec des amis ou en troisième mi temps de rugby, je suis confronté à ce problème. Tout me monde en prend par chez moi.
Je n'arrive pas à dire non lorsque je décide de reste un peu à une soirée.
Par exemple ce soir je suis rentré à minuit chez moi, j'ai pris 3 traces et je suis au fond de la gamelle.
Certe avant les soirées c'était des grammes. Mais la pas bcp me fais le même effet une fois l'euphorie de soirée terminé.
Le fait que tout me monde touche à çà, il est difficile de pas être tente. Tout comme il est difficile de rester cloître chez sois.

Merci de m'avoir lu. Espérant me sortir de cet engrenage.

35 réponses

Profil supprimé - 07/04/2016 à 16h56

Salut,

Et bien pour moi c'est pareil, ici tous les gens ou presque je cotois en soirée, prenne de la coke, donc toujours tentée. Et aucune volonté à dire non, sans parler de l'alcool en plus et les clopes, bref un sacré mix. Je sors à peu 1 à 2 fois par semaine, et c'est jusqu'a 6h du mat, avec bien souvent la coke, trop souvent.
Le reste de la semaine je ne fume pas, je ne bois pas heureusement. Mais dès que je commence à boire, et bien les clopes suivent et bien souvent la coke.
Je fais des pauses de temps en temps, 1 mois sans sortie, je me sens vachement mieux, c'est clair. Mais y'a toujours la petite envie de l'ivresse qui revient, ensuite la coke suit.
Des fois je mets 2 jours à m'en remettre donc sur 1 semaine, suis pas bien au top top.

Je me demande si je devrais en parler au médecin pour une aide médicamenteuse, des fois j'y pense, mais bonjour la cataloguisation...
Cette vilaine volonté est encore bien loin pour moi...

Profil supprimé - 13/08/2016 à 09h23

Bonjour à vous' je souhaite absolument répondre au fil de cette discussion car votre message reflète exactement ce que je vis. Prise de cocaine massive ici cnez les garçons surtout, moi je suis une femme, mon compagnon et ses amis en consomment tous... Moi j'aimerai arreter mais je perd toute volonté une fois que j'en ai sous les yeux... C'est horrible d'être autant manipulé. Suis je dépendante réellement ? J'ai pourtant tres envie d'arrêter, mais l'envie est souvent la....

Je prend un cachet pour m'éviter de boire car lalcool me pose aussi des probleme. Ces cachets me permettent d'apprendre à dire non. Chose que je ne sais pas faire. Aucune goutte d'alcool sinon malade comme un chien, bref, j'espère deja reussir a ne plus jamais boire. Ensuite la cocaine, il faudrait egalement que je sache dire non.... Apprendre à regzrder les autres en prendre sans être jalouse.....

Je ne connais pas les solutions efficace et rapide pour arreter de prendre de la cocaine. Sans couper les ponts avec les personnes qui en consomment.

De quelle region etes vous ?

Bon courage

Profil supprimé - 17/08/2016 à 17h24

Bonjour,

Si vous pensez avoir un probleme, c'est qu'il y en a un.
Et oui, s'éloigner des tentation, au moins le temps que l'accoutumance baisse, que tu reprenne confiance, ca me parait nécessaire.

Foutue volonté, tu l'a dit.

La dépendance c'et un sujet compliqué, personne ne réagit de la meme manière.
Je pense que, et je m'inclus la dedans, ne pas réussir a se controler pour ne pas consommer, notamment quand on sait qu'on est fragile, c'est une vraie défaillance psychologique. Quelque chose sur sur lequel il FAUT travailler.
Pas facile, surement ca va mettre du temps, mais encore une fois, on peut le faire.

La solution pour arreter elle est en nous, c'est en très grande partie cette foutue volonté.

Courage, faut y croire, prenez soin de vous.

Profil supprimé - 20/08/2016 à 10h56

Bonjour, je me reconnais dans vos écrits à tous. J'ai 18 ans et depuis 5/6 mois environ, je consomme de la cocaïne en soirée avec des amis. Je fume aussi du cannabis de temps en temps et la majorité du temps en groupe. C'est très rare que je fume seule. Bref, le cannabis ne me pose pas de problème particulier. C'est la coke qui me fait peur et pourtant j'aime ça ! Quand je tape, j'ai l'impression d'être moi-même, de ne plus avoir

peur ect...

Enfin voilà avant les vac's tout allait bien. Semaine tranquille, malgré la descente désagréable, fatigue, angoisse ect... Donc semaine tranquille, et consommation seulement les weekends, tout était parfait. Mais avec les vacances on a enchainé les soirée à volo et la coke aussi évidemment ! Et entre chaque conso, je me sens mal, j'ai tellement envie d'en prendre et j'attends avec impatience la prochaine soirée.

Hors voilà, la reprise des cours approchent et j'ai peur. Peur de ne pas pouvoir m'en passer en semaine. Peur de ne pas réussir à attendre les weekend et donc les soirée. J'ai peur de commencer à consommer seule. Peur d'être déjà dépendante. Bref c'est pas la joie du coup...

J'ai décidé de finir les vacances en beauté avec soirée et coke puis à la rentrée j'arrête... enfin j'espère réussir à arrêter car dans un sens j'en ai pas envie mais je sais que c'est mieux pour moi comme ça. Je ne veux pas être dépendante ! En espérant que ça soit pas déjà le cas... Je tomberai bien bas si c'est ça... j'aurai l'impression que le ciel me tombe sur la tête parce que je me dirais c'est trop tard donc à quoi bon arrêter...

Voilà pour moi, je vous souhaite bon courage à tous en attendant vos réponses. En tout cas, c'est cool si on peut se soutenir comme ça.

Julie.

Moderateur - 31/08/2016 à 10h59

Bonjour Julie, bonjour aux autres,

La cocaïne : quel piège et quelle tentation !! Se sentir bien quand on en prend, avoir la fête "facile", puis se sentir fatigué et morose voire déprimé après, avec qu'une seule envie : en reprendre le plus tôt possible. Voici, grossièrement, le visage de la dépendance à cette drogue. Avec le temps les prises n'ont plus lieues que pendant les fêtes mais aussi seul(e) ou alors comme par hasard les occasions de faire la fête se multiplient. La fréquence augmente, les quantités aussi parce que le cerveau s'est habitué et qu'il réagit moins aux effets positifs de la cocaïne. Au fur et à mesure on finit par ne voir que des gens qui en prennent aussi. On laisse tomber les autres relations. On voudrait bien arrêter parfois mais, vous le dites tous, dès que l'occasion se présente la volonté disparaît. C'est tellement facile d'en prendre et difficile de supporter de ne pas en prendre !!

L'épuisement physique, l'épuisement psychique, la dépression, le gouffre financier sont malheureusement au bout du chemin si vous n'arrivez pas à arrêter, à passer à autre chose ou au moins à faire de très longues pauses. Pourtant, contrairement à ce que vous dites Julie, il n'est JAMAIS trop tard pour arrêter : vous pouvez arrêter bien avant d'arriver dans cet état ou vous pouvez arrêter une fois que vous serez au bout du rouleau. Même lorsqu'on est dépendant on peut arrêter mais c'est plus dur et a plus de conséquences négatives dans un premier temps.

Pour arrêter il n'y a pas vraiment de traitement de substitution mais il peut y avoir des aides médicamenteuses et, surtout, il y a des aides thérapeutiques pour apprendre à résister à la tentation, pour trouver des parades et se reconstruire un équilibre sans cette drogue. Les aides sont apportées par les "Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie" (CSAPA). C'est gratuit, bienveillant et confidentiel. L'accompagnement au long cours permet de construire véritablement son arrêt et sa vie sans cette drogue. Vous trouverez le CSAPA le plus proche en utilisant notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 07/09/2016 à 16h27

Répondre aux autres c'est facile, écrire sur sois c'est plus difficile. Je sais pas par quoi commencer. Allez je me “re”lance. Bonjour Monsieur le modérateur et merci pour ces infos.

Vous avez entièrement raison chez moi se sont les occas pour faire la fête qui sont arrivés en masse tout ça pour la cocaïne. N'empêche j'ai vraiment l'impression de faire n'importe quoi en continuant à aller à ses soirées, en continuant de consommer!

Heureusement que j'arrive à ne pas en prendre seule mais bon les cours ont à peine reprit et déjà je ne respecte rien ! A croire que la volonté est pas là.

J'ai regardé pour un centre et j'en ai bien un pas très loin de chez moi mais à peine je compose le numéro que je raccroche. Elle est où ma volonté dans tout ça. Disparue. J'essaye de me motiver pour pas aller à la soirée de ce weekend mais je vais flancher, je le sens. C'est vraiment ça, je fais n'importe quoi.

Moderateur - 08/09/2016 à 09h16

Bonjour June18,

C'est la caractéristique de la dépendance à la cocaïne : elle piège la volonté et nous enlève notre autonomie. Vous n'avez pas de souffrance physique qui vient vous montrer que vous êtes dépendante, tout se passe dans la tête et est au-delà de la volonté consciente. La prise de cocaïne modifie suffisamment les structures neuronales et la production de dopamine (un neurotransmetteur à l'origine des sensations de plaisir) pour donner le sentiment qu'il est nécessaire de consommer et supprimer toute velléité d'arrêter. En même temps elle n'empêche pas de se rendre compte que l'on fait n'importe quoi comme vous dites.

Continuez à faire le numéro du centre même si vous n'en n'avez pas envie. Prenez rendez-vous le jour où vous arriverez à ne pas raccrocher. C'est avec de l'aide que vous allez pouvoir vous en sortir. Si cela peut vous aider faites une liste à deux colonne : d'un côté les bonnes raisons que vous avez de continuer à prendre de la cocaïne, de l'autre les bonnes raisons que vous avez d'arrêter. Essayer de voir quelle colonne est la plus importante à vos yeux, à quelles "bonnes raisons" vous attachez le plus d'importance. C'est en objectivant tout cela que vous prendrez un peu plus de distance et trouverez de la force pour arrêter.

Pensez aussi à vos études, à votre avenir (qui sont des bonnes raisons de vouloir arrêter).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 07/09/2017 à 04h34

Bonjour, alors mon cas est désespéré jai ete cocaïnomane 2ans jai changé de ville pour arrêter ca a marché
Mais depuis une séparation douloureuse reprise constante 3G toutes les semaines au moins
Je me renseigne Aussi auprès des associations car je veux plus être dans cette merde, Pareil tout a commencé en soirée durant un le côté festif puis un malheur arrive et on pense que c'est la solution pour gérer les

situations être dans une bulle protégé par cette defonce
Là c'est tout autre chose jen ai tellement honte me defoncer la nuit alors que je suis chez ma mère
Je sais plus quoi faire
Je ne peux arrêter de taper par peur de la descente
Amicalement

Profil supprimé - 07/09/2017 à 08h24

Bonjour a tous, cela fait un an que j'ai écris ici, pour un problème de cocaine..... Malheureusement, on en prend encore moi et mon compagnon, j'ai une énorme envie d'arrêter tout ca, jamais je n'en achèterai sil n'en achèterai pas.... Je lui en veux du coup énormément, mais je l'aime et je sais qu'arrêter n'est pas facile malgré les dépenses, la fatigue et le manque d'hygiène de vie.... Quelle merde cette drogue vraiment.

Je vais appeler pour prendre un rendez vous en couple. Il faut qu'on apprenne ou quon nous apprenne a dire NON. Mon compagnon ne sait pas ne pas acheter.... Il a de très mauvaises habitudes. Il travaille comme un fou, et décompresse avec cette merde, le soucis c'est quil perd tout rythme de vie agréable car quand on en prend on se couche a pas d'heure... Vie de merde !!! Cela gâche tout entre nous. Ca nous gâche tout simplement notre vie....

Il a déjà vu des professionnels pour ca, prit des médicaments mais tout le monde en prend dans ses fréquentations.... On ne peut pas partir pour Ca...alors que faire ? Deja je vais prendre un rendez vous pour nous deux ensemble ! J'en ressens le besoin et moi je ne veux pas de cette vie... Ce n'est pzs possible, on passe trop a côté de bonnes choses et de choses réelles ... Les soirées c'est loin d'être la vraie vie...

Profil supprimé - 09/09/2017 à 05h29

Bonjour à tous,
Je tenais à revenir sur ce site afin de vous informer que j'ai réussi à arrêter, après 1 an auquel j'ai diminué de plus en plus ces soirées, le samedi 13 mai 2017, j'ai passé ma dernière soirée avec la drogue. Au matin, j'ai décidé de ne plus voir les gens qui consommait. Depuis je n'ai plus rien touché, ma vie en est que mieux. Psychologiquement : plus d'excès de colère et plus de changement d'humeur. J'ai toujours envie de m'amuser mais sans drogue, je les ai banni, je ressens même une peur maintenant d'avoir consommer. On m'a proposé plusieurs fois et j'ai dis non. Maintenant les gens de mon entourage le savent et ça se passe bien, pour ceux qui insiste encore, je le prends en rigolant même si j'en pense pas moins de ces personnes que je trouve vraiment trop faibles pour oser insister à m'en faire consommer alors que je n'en veux plus. J'espère sincèrement que pour tous ceux qui sont proches d'y arriver, mon message les aidera à prendre ce chemin de vie plus saine. J'y suis arrivée mais il faut rester fort et vigilant tout le reste de sa vie. On y a touché un jour, il fait rester très convaincu pour ne pas y retourner. Au jour d'aujourd'hui, j'ai honte d'avoir fait ces excès, même si il faut penser positivement que c'est le passé et que l'avenir est devant nous ! La vie est plus belle sans drogue ! Courage à tous !

Profil supprimé - 25/09/2017 à 07h53

Bonjour j'ai 17 ans, j'espère être au bon endroit pour écrire et aussi qu'on me jugera pas ici. Merci pour ton message Keyrolus tu as réussi à arrêter bravo ! 5 bon mois que je consomme en soirée, je pensais pas être accro du tout ! Mais voilà depuis 3 mois j'attends un bébé que j'ai décidé de garder me faire avorter et supprimer une vie non je pouvais pas. Je suis plus que motivée pour arrêter la coke ! J'ai tenu quelques weekends sans et j'en étais vraiment mal ! Je vis chez ma soeur, mes parents c'est compliqués Mes parents ne savent rien, j'attends la 1er écho vendredi,et le courage de leur dire aussi. Pas facile et j'ai honte de rechuter, d'oublier pour quelques heures mon bébé que je dois protéger !

Moderateur - 26/09/2017 à 09h56

Bonjour Ariann,

Les weekends que vous avez pu passer sans consommer ont été positifs pour votre futur bébé. Lorsqu'on a consommé plusieurs mois en soirée de la cocaïne c'est sûr que l'arrêt fait se sentir vraiment mal, déprimée et fatiguée notamment.

C'est là qu'il est important de vous faire aider. D'une part pour que votre grossesse se passe dans les meilleures conditions, d'autre part pour que votre consommation de cocaïne ait le moins d'impact possible sur votre grossesse.

Je vous recommande déjà d'en parler vendredi à votre rendez-vous mais aussi aux professionnels qui vont suivre votre grossesse. C'est une première étape. Je ne sais pas quelle sera leur réaction mais si vous avez un mauvais feeling à ce sujet je vous recommande alors de prendre contact avec une équipe spécialisée dans l'accueil des femmes enceintes en difficulté avec une drogue. Ces équipes connaissent le sujet, les difficultés que vous pouvez rencontrer et ne vous jugeront pas.

Pour trouver une telle équipe vous pouvez utiliser le formulaire de recherche que vous trouverez au bas de cet article : http://www.drogues-info-service.f...-a-arreter-ma-consommation-de-drogue

Vous pouvez aussi, pour plus de facilité peut-être, appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (tous les jours de 8h à 2h, gratuit) où un écoutant pourra vous orienter.

Essayez de ne pas trop culpabiliser de ce que vous avez consommé. Vous montrez aussi, par vos choix et vos efforts, que vous voulez faire au mieux pour votre futur enfant. L'essentiel est que dans les jours et semaines qui viennent vous fassiez justement comme vous pouvez, avec vos moyens, pour consommer le moins possible et trouver l'aide qui vous ira bien.

Nous restons à votre disposition et à votre écoute pour toute information complémentaire.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 29/09/2017 à 22h56

Bonsoir a tous.... En lisant tout les commentaires, je me reconnait, pas avec la cocaïne c'est vrai, mais avec la défonce....
Aujourd'hui je me met des limites, pas la semaine, pas seule, pas tout les weekend.... Puis en fait je culpabilise, je comble un manque par un autre, sauf que celui la, me contrôle, me possède, pas facile d'arrêter, les free-party, mon compagnon, pas de famille, aucune " motivation " réelle pour arrêter, alors depuis quelque jours je me dit, soit je me laisse totalement aller et je tombe dedans, soit je suis plus forte, et je me bâts contre, ça va sûrement être un long chemin, semé de tentation diverse, mais c'est ma vie qui est en jeu, je joue avec mon corp, avec ma vie, je le détruit un peu plus a chaque trace, alors,je vais essayer, je vais noter chaque jours sans, sans bien sur comblé par autre chose... Je vais sûrement craquer mais je recommencerai..... Vous en êtes tous capable, la faiblesse qui vous met dedans sera votre force pour en sortir..... Le seul maitre c'est vous, ne vous laissez plus contrôler/posséder.... Je vous envoies le " peu " ou le trop de force que j'ai....

Profil supprimé - 03/10/2017 à 19h51

Bonsoir Moderateur tout ce que vous avez écrit m'aide beaucoup alors merci. Et c'est exactement ça je me sens déprimée et surtout fatiguée en ce moment. Je sais plus si c'est ma grossesse ou la coke ou peut être les deux. Ca m'aide à moins culpabiliser de lire que les weekends ou je consomme pas c'est positif pour mon bébé. J'ai peur j'en ai pas encore parlé à mes parents et je les vois séparément ce weekend. Je pense pas leur parlé de la cocaïne ils vont avoir envie de me tuer si je fais ça mais bizarrement dans un petit coin de ma tête j'ai envie de tout leur dire mais non ça va faire trop. J'ai peur de leur réaction surtout que maintenant ça commence à se voir, je vais avoir envie de me cacher d'eux et pourtant il faut que je leur dise que je suis enceinte plus le choix. J'espère juste une chose c'est que mon père va pas m'obliger à revenir vivre chez lui ! J'ai une petite question vu que je consomme toujours un peu, beaucoup moins, c'est quoi les risques pour mon futur bébé ?
Pour mon rdv il s'est pas trop mal passé c'était surtout magique ça me donne plus de force pour arrêter (merci pour votre force Concernéouproche) ! J'ai réussi à tenir une fois deux weekends de suite sans la coke ! Et merci j'ai suivi votre conseil et à part son regard qui était chaud et qui m'a fait trembler, elle m'a rien dit de mal et m'a pas vraiment jugée ouf

Profil supprimé - 04/10/2017 à 14h04

Bonjour je suis une toxicomane depuis 10ans, j'ai commencer par les rail, la fume et ensuite par les injection,il y a quelques mois,j'ai voulu mettre fin à mes jours car le père de ma fille m'avait quitter, je me suis fait un énorme choute pour mourir,j'ai fais une overdose qui a failli me coûté la vie.je me rappelle toujours de se moment car j'ai eu très peur je ne souhaite ça a aucune personne du à cette connerie les services sociaux m'ont retirer ma petite fille.
J'ai donc décidé de partir loin de ma ville natale, de ma famille et mes amis, la vie est très difficile sans eux, ça fais quelques mois que je n'avais rien pris et il y as quelques semaines je suis reparti la bas pour pouvoir voir ma fille mais à son départ j'ai rechuté j'aimerai tellement arrêté car se n'es pas une vie m, bien au contraire c une descente en enfer aider moi svp.

Profil supprimé - 04/10/2017 à 14h31

Bonjour ariann je ne voudrais pas te faire peur mais il ne faut surtout plus en prendre car ton bébé pourrait avoir des malformation,je ne te juge pas ,mais je connais quelqu'un qui consommé pendant ses grossesses et le résultats n'ai pas terrible ça petit fille ne grandiras jamais,mais il n'y a pas seulement ça elle est aveugle et obliger de manger avec une sonde mais ne soit pas effrayé je veux te faire comprendre que ça nous bousille la santé alors imagine pour ton bébé .
J espère que tout se passera bien pour ton bébé et toi et que tu arriveras à t'en sortir.

Moderateur - 05/10/2017 à 15h13

Bonjour Ariann,

Merci pour votre retour et tant mieux si mon précédent message a pu vous faire du bien. D'ailleurs vous avez sérieusement progressé depuis votre premier message. Vous avez pu ne pas consommer pendant 2 weekends d'affilée et vous en avez parlé avec une professionnelle qui ne vous a pas jugé. Cela prouve que vous pouvez le faire et que vous pouvez trouver des interlocuteurs pour vous aider.

La prise de cocaïne accélère le rythme cardiaque mais diminue en même temps la taille des vaisseaux sanguins. La pression sanguine augmente. Lorsque vous prenez de la cocaïne moins de sang arrive dans votre utérus, dans le cordon ombilical et donc auprès de votre fœtus. En outre la cocaïne traverse la barrière placentaire et peut atteindre son cerveau.

Cela augmente les risques pour votre fœtus et pour vous. Nous expliquons sommairement ces risques dans le paragraphe "Grossesse" de la fiche "cocaïne" du Dico des drogues que vous trouverez ici : http://www.drogues-info-service.f...-drogues/Le-dico-des-drogues/Cocaine

Mais si vous consommez le moins possible et si vous faites attention à bien vous nourrir, alors vous diminuez déjà les risques. L'alimentation c'est très important pendant votre grossesse. Il faut qu'elle soit suffisante malgré l'effet coupe-faim de la cocaïne. Faites attention à cela. Continuez à vous nourrir correctement et régulièrement. L'apport de nutriments est indispensable au développement de votre fœtus.

Pamela vous a décrit une situation possible mais ce n'est pas une situation certaine. La fréquence de consommation de la personne qu'elle connaît, d'autres facteurs comme la polyconsommation de drogues, les caractéristiques de la mère ou encore une alimentation insuffisante peuvent avoir contribué aux conséquences qu'elle vous décrit.

Encore une fois je renouvelle mon conseil de vous faire aider par des spécialistes. Il y a les équipes dont je vous ai parlé dans le message précédent. Il y a aussi les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les consultations en CSAPA sont gratuites. Cela vous aidera à suspendre plus facilement votre consommation et à vous faire aider là où c'est nécessaire. Vous trouverez le CSAPA le plus proche en nous appelant (0 800 23 13 13, gratuit) ou en utilisant notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Racontez-nous la suite...

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 05/10/2017 à 20h12

Bonsoir ariann, le modérateur à toute à fait raison, je voulais juste te donner un exemple . j'ai d'ailleurs été enceinte et j'en prenais et je suis heureuse que ma fille n'es pas de séquelle mais vaut prévenir que guérir.
Bonne chance à toi et soit forte pour ton bébé.
À bientôt

Profil supprimé - 05/10/2017 à 20h25

Bonsoir, je suis très angoissé, ce week-end je remonte dans ma ville natale pour voir mon enfants,et j'ai peur de ne pas avoir la force de ne pas en prendre.
Avec ma famille, nous avons convenu que je sortirai pas sans personne,mais j'ai la tentation que puis je faire.

Moderateur - 06/10/2017 à 08h07

Bonjour Pamela,

En lisant l'un de vos messages un peu plus haut et en lisant votre angoisse ci-dessus je comprends qu'au-delà de la "tentation" ce qui est difficile pour vous c'est de pouvoir gérer vos émotions.

En effet, la dernière fois vous avez replongé après le départ de votre fille. Cela a été sans doute un moment de désarroi, de vide et de "manque" pour vous. Vous n'avez alors eu à ce moment-là d'autre "solution" que de reprendre de la drogue pour combler ce "manque".

Mais maintenant vous bénéficiez de cette expérience. C'est d'ailleurs pour cela que vous êtes angoissée : vous anticipez qu'il se passe la même chose et cela vous fait peur. Cette peur est positive et vous pouvez vous en servir pour vous renforcer. De plus la situation ne sera pas la même puisque vous savez désormais comment vous êtes susceptible de réagir. Cela vous donne les moyens d'anticiper pour que cela ne se reproduise pas.

Vous devez croire en vous et vous faire confiance. Même s'il y a à un moment donné une forte tentation et même si cela ne vous paraît pas évident pour le moment vous êtes capable de dire "non". D'une part parce que vous ne voulez pas que cela se reproduise, d'autre part parce que vous avez décidé de changer de vie.

Cela sera plus facile aussi si vous vous en remettez à votre famille et si vous remplissez bien votre weekend d'activités. Il est extrêmement positif que vous ayez convenu d'être toujours accompagnée par un membre de votre famille pendant ce weekend. Ceux qui vous accompagneront sont là pour vous empêcher de faire des "bêtises" alors remettez-vous en à eux. Vous connaissez déjà le moment où la tentation sera la plus forte. Assurez-vous d'être en compagnie de votre famille à ce moment-là. N'hésitez pas à programmer d'ores-et-déjà des activités qui vous aideront à penser à autre chose et à moins ressentir la tentation d'en prendre. C'est une sensation qui, si vous lui résistez, finira par passer toute seule.

Je vous conseille aussi d'éviter autant que possible de vous approcher des lieux et des personnes auprès desquelles vous vous fournissez ou avec lesquelles vous avez déjà consommé. Chacun de ces lieux ou personnes sont comme des déclencheurs d'envie ou peuvent alimenter votre tentation. Si ce n'est pas possible ayez conscience alors de votre vulnérabilité et appuyez-vous sur votre décision de ne rien prendre et de dire "non". Comprenez que l'envie que vous ressentez à ce moment-là est pour partie déclenchée par le lieu où vous êtes ou les personnes que vous voyez. Cette envie ne vient pas entièrement de vous.

Enfin, fixez-vous l'objectif de revenir ici dans les forums lundi prochain pour pouvoir écrire "je suis restée clean". Cela sera votre réussite, une petite pierre dans votre parcours qui montre que vous êtes capable de ne pas en prendre même dans des situations difficiles. Cette petite pierre vous aidera à reprendre confiance en vous.

N'hésitez pas aussi, à tout moment, à appeler notre ligne d'écoute. Nos écoutants vous aideront à passer les moments difficiles. Notre ligne Drogues info service est gratuite et ouverte tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 09/10/2017 à 08h40

Bonjour le modérateur
Je suis déçu de moi à peine arrivé, je suis tombé sur un dealer ,j'étais très fatiguée par le voyage et je voulais me remettre d'aplomb, depuis samedi je suis plein de remord, je me dis que j'arriverai jamais à m'en sortir, pourtant je voudrai cesser cette merde,je repars ds la journée pour rentrer chez moi, à mon arrivée je contacter au aussitôt un centre en addictologie ou j'aimerais beaucoup y séjourner

Moderateur - 09/10/2017 à 09h05

Bonjour Pamela,

La fatigue peut en effet être un facteur favorisant que l'on baisse sa garde. Elle peut être provoquée par le voyage mais aussi précisément par le manque de cocaïne. Raison de plus pour "craquer".

Mais ne vous en voulez pas trop. Vous êtes toujours résolue à arrêter et vous avez pris la décision d'être aidée. C'est tout à fait ce qu'il faut faire.

N'hésitez pas nous appeler pour avoir une adresse ou à utiliser la rubrique "adresses utiles" dont nous vous avons déjà parlé plus haut.

Courage, nous sommes à vos côtés.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 10/10/2017 à 09h16

Salut à toi,
Question problème perso, ma soeur m'a fait sniffer de la coke pendant la nuit, maintenant j'ai le nez qui me pique, je n'arrête pas de me moucher, ça fait un an et 2 mois que c'est arrivé, est-ce-que je risque une rechute? Est-ce-que je vais être en manque?
Je ne fume pas, je ne bois pas, je prends rien, j'ai peur.
Merci,
Charlotte

Profil supprimé - 11/10/2017 à 07h50

Bonjour Moderateur merci pour vos conseils parce que c'est vrai que quand je suis chez ma soeur ou chez mes parents, je me nourris correctement mais en soirée c'est vrai qu'avec le cocaïne j'ai pas faim du tout. Il m'est déjà arrivée plus d'une fois de sauter le repas du soir, chose que je ferais plus maintenant que je sais. Vous trouvez vraiment que j'ai progressé pas moi parce que j'aurais pu enfiler le troisième weekend sans mais j'ai tenu le vendredi et samedi soir et le dimanche soir là ou j'ai enfin réussi à parler à mon père, je lui ai dis que j'étais enceinte et il a très très mal réagit, il a été super dur dans ses mots du coup je me suis cassée en claquant la porte et là je suis pas fière parce que j'ai foncé direct à la soirée de mes amis laquelle je comptais pas y aller évidemment comme toutes les autres parce que je sais que si j'y mets un seul pied, je consomme et ça a pas loupé ! Je sais pas pourquoi j'ai fais ça, je tenais le bon bout et vlan je me suis prise une claque ! Je veux pas faire de mal à mon bébé et en même temps c'est dur et j’appréhende au lycée aussi, j'en ai encore parlé à personne du lycée. Et merci de m'avoir parlé des risques au moins je sais maintenant même si c'est d'autant plus dur quand je suis plus sous effet coke puis je me demande comment je fais pour zapper mon bébé... Rien à voir mais il va falloir que j'en parle à ma mère aussi et elle est fragile je sais pas comment lui dire et vu la première réaction de mon père j'ai peur. Heureusement, le soir même il m'a envoyé un message pour me dire qu'il m'aimait ça m'a fait chaud au cœur mais je culpabilise encore plus d'avoir consommé dimanche soir, je me sens mal et je pense que comme vous m'avez conseillé, je vais appeler pour avoir une adresse mais ça fait peur. Après ça sera un premier contact et je me dis que ça peut pas me faire du mal. Aussi je retourne chez mes parents ce weekend, j’appréhende beaucoup même si cette fois ma sœur sera là avec moi et là aussi pour parler à ma mère. Ca ira j'espère et ce weekend d'avance je m'interdis de sortir et j'espère tenir et pas reculer encore une fois même si c'est peut être trop tard que j'arriverais pas à arrêter totalement parce que je me sens tellement mal et fatiguée et déprimée pas envie d'aller en cours ce matin, envie de rien du tout

Bonjour Pamela merci de pas me juger et merci pour ton exemple qui me fait peur et qui (j'espérais le contraire) me rends pas plus forte. Comme je l'ai dis j'ai merdé. Courage aussi.

Profil supprimé - 11/10/2017 à 11h04

Bonjour ariann

Oui je me doute que je t'ai fais peur, mais je voulais juste te mettre en garde ,et tu sais nous sommes dans la même situation nous devons nous s'entraider.
Sache moi aussi j'ai merdé, se n'es pas facile mais nous devons nous en sortir car se n'es pas une vie.
J'espère que ça se passera bien avec ta maman
À bientôt.

Profil supprimé - 12/10/2017 à 12h38

Bonjour Pamela me mettre en garde oui je comprends et ça trottine dans ma tête. Aujourd'hui ça va pas du tout, je viens de quitter le lycée en pleurs et je pense pas y revenir tout à l'heure. Je culpabilise par rapport à dimanche et j'angoisse de parler à ma mère samedi du coup. J'ai peur pour elle et pour moi mais aussi pour mon bébé. Je comprends pas d'où me vient cette angoisse ça c'est l'enfer je suis pas angoissée d'habitude ! C'est vrai que nous sommes dans la même situation un peu et je suis ok on peut s'entraider. Je te remercie et courage, j'espère que tu vas mieux que moi aujourd'hui

Moderateur - 12/10/2017 à 13h52

Bonjour Ariann,

Dans un moment où cela ne va pas comme maintenant n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute anonyme pour en parler. Cela fait du bien ! Notre numéro est le 0 800 23 13 13 et c'est gratuit.

L'angoisse, la déprime c'est un peu normal parce que vous avez à vous battre sur plusieurs fronts à la fois. D'une part ne pas consommer de cocaïne (ou le moins possible) pour le bien-être de votre futur bébé, d'autre part faire face à un certain nombre de "responsabilités" comme l'annoncer à votre mère, devenir bientôt mère, devoir faire face à l'injonction de "ne pas consommer", etc. Nous comprenons donc tout à fait que cela ne soit pas facile.

C'est précisément pour cela qu'il faut en parler car si vous restez toute seule cela n'en sera que plus difficile. Votre famille, vos amis, Pamela peut-être ici, les professionnels surtout sont là pour vous aider. Il n'y a aucune "honte" à être mal, il y en a à ne "rien faire" sachant cela par contre.

Dans l'immédiat, à part nous appeler, vous pouvez aussi aller voir l'infirmière de votre lycée. C'est pareil : elles sont là pour vous aider si cela ne va pas. Mais aussi passez à l'action concernant les professionnels spécialisés qui peuvent vous aider dans votre grossesse (c'est gratuit). Vous en parliez l'autre fois alors allez-y

Nous sommes avec vous.

Le modérateur.

Moderateur - 12/10/2017 à 13h55

Bonjour Pamela,

Merci du soutien que vous apportez et apporterez à Ariann.

J'espère que de votre côté cela n'est pas trop difficile. Où en êtes-vous ?

Le modérateur.

Profil supprimé - 12/10/2017 à 15h11

Bonjour modérateur

Je n'ai aucun mérite, je soutien ariann car j'aurais vraiment aimer que quelqu'un puisse me soutenir dans les moments difficiles où j'avais vraiment touché le fond.
Aujourd'hui je suis entourée de ma famille, qui n'as pas toujours été le cas, le problème c juste que je pensais que ma famille ne m'aimer pas et je me suis bien trompé.
Je veux aussi qu'arrian sache que sa famille ne la laisseras pas tombée bien au contraire, ils voudrons qu'elle s'en sorte .
Quand à moi pour le moment, je suis rentrée chez moi et me sens beaucoup mieux, je culpalise moins et je me dis que je vais m'en sortir car je veux m'en sortir et rien et personne ne pourras m'en empêcher.
Je vous tiendrai au courant de mes démarches .
À bientôt.

Profil supprimé - 16/10/2017 à 10h19

Bonjour ariann,
Je me permet de t'envoyer se message ,
Je voulais te savoir comment c'était passé ton week-end avec ma maman.
J'espère vraiment que tous ces bien passer pour toi.
Et que ton bébé se porte bien .
À bientôt.

Profil supprimé - 16/10/2017 à 11h07

Bonjour j ai besoin de vos conseil je ne suis pas consommatrice mais à ce que je lis il semble difficile de ce sevrée de la cocain mon problème est le suivant le pere de mon fils m a dit avoir arrêté de consomme mais depuis plusieurs semaine il est très amaigris et un comportement changeant (vascille entre déprime et parfois très sur de lui) il renifle très fréquemment (est ce un signe?) mais me dit qu il est enrhumé pensez vous qu il Puisse mentir ?et qu il est rechuté
Merci pour vos avis

Profil supprimé - 04/03/2021 à 23h19

Bonjour,j’ai une question pour le modérateur,qui est: Lorsque je suis sobre de la cocaine,qui ne dépasse rarement 3,4 semaine,dès que je vois ou entend une allusion à la cocaine,j’ai une envie de consommer qui est dure à gérer accompagné d’une montée d’adrenaline dans le cerveau qui est quasiment impossible à contrôler,que faire pour ce débarrasser de cette sensation puissante dans le cerveau,merci beaucoup.

Moderateur - 05/03/2021 à 08h50

Bonjour Remisterio,

Ce que vous décrivez est le craving. C'est une envie très intense, irrépressible de consommer. Elle est déclenchée, comme vous l'avez remarqué, par quelque chose qui vous fait penser à la cocaïne. Ce phénomène de craving est fréquent et intense durant les premières semaines d'abstinence (c'est la situation que vous semblez vivre). Il est donc difficile de s'en débarrasser mais vous pouvez "apprendre" à le reconnaître et à réagir.

Sur le moment, l'objectif est de vous "décaler"; d'essayer d'agir pour vous sortir de cette pensée envahissante. Selon vos goûts et votre personnalité, vous pouvez choisir de sortir, d'aller marcher par exemple, ou courir si vous aimez. Vous pouvez prendre une douche. Appeler un ou une ami(e). Ecouter un morceau de musique qui vous donne de l'énergie ou vous apaise. manger ou boire quelque chose que vous aimez (évitez l'alcool, il serait dommage de traiter l'envie de cocaïne par l'alcool dont il est difficile de se défaire), vous mettre à cuisiner.... Vous pouvez aussi écrire si cela peut vous aider. Ce ne sont que des exemples, les meilleures idées seront celles que vous trouverez, vous.

N'hésitez pas aussi à contacter Drogues info service par téléphone ou par chat.

Quand vous n'êtes pas dans ce moment difficile d'envie irrépressible vous pouvez essayer d'analyser ce qui se passe et de préparer en avance quelques stratégies pour résister à cette forte tentation.
Deux pistes : noter les moments dans lesquels survient cette forte envie (la situation, votre humeur, votre état de stress ou d'émotion, votre niveau de fatigue....). cela peut vous aider à identifier les situations qui vous fragilisent, à mieux comprendre comment vous fonctionnez.
L'autre piste est de noter tout ce qui pourrait vous aider à traverser ces moments difficiles. Quand le craving surviendra, vous serez plus fort en vous reportant à cette liste. Gardez la toujours avec vous (dans votre smartphone par exemple ou dans un carnet qui ne vous quitte pas).

Une chose positive : le craving est certes très puissant mais ne dure pas très longtemps à chaque fois.

Courage Remisterio!

La modératrice

Ouyte - 14/09/2023 à 22h56

Bonjour à tous,

C'est la première fois que j'écris sur un forum.
Je consomme de la cocaine, en soirée si il y en a, mais le pire c'est que de temps en temps, je dirai 1 fois par mois, je me prends d'un délire:
Je trouve 1 gramme de Coke, m'envoie quelques traces chez moi, ensuite je regarde des sites d'escompte girl, et je vais me tirer un coup. Puis je rentre chez moi et je fini la coke.
Cela peut m'arrive en semaine, je suis donc pas bien au taffe....
Et quand j'y pense je culpabilise....
Que me direz vous de faire???

Merci

Morgane67 - 09/03/2024 à 00h12

Bonjour
Ouyte tu en consomme encore ?