© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je veut arrêter la cocaine

Par Profil supprimé Posté le 08/04/2019 à 12h32

Bonjour j'ai 38 ans et j'aimerais arrêter la coke mais je suis trop faible, ma femme est partie avec nos enfants et je suis tous seul et pour penser a autre chose je consomme et ça amplifie mes soucis si vous voulez en discuter c'est sympa

14 réponses

Profil supprimé - 08/04/2019 à 20h12

Perdition cette merde t'as fait perdre beaucoup. Soit bienveillant avec toi et en colère contre cette merde de cocaine. Ce site, l'ordinateur c'est bien ...mais il ne faut pas que tu restes seul, un réseau de potes non consommateurs, ou une famille non consommatrice ou un CSAPA , va déposer ce qui t'encombre et on t'aidera. C'est pas facile mais faisable. Bon courage

Profil supprimé - 09/04/2019 à 07h51

Bonjour Perdition ,
Tout d’abord, depuis combien de temps tu en prends ?
Je n’es jamais touché à aucune drogue mais par contre mon conjoint si et nous avons réussi tout les 2 qu’il arrête cette merde (cocaine). Ça été très dur pour lui ainsi que pour moi. Si tu veux je veux bien essayer de t’aider
Alexandra

Profil supprimé - 09/04/2019 à 13h06

Bonjour a vous et merci pour vos réponses, le problème c'est que je n'ai pas d'amis a moins de 2heures de route et que ces amis consommes aussi, je suis parti de ma ville d'origine (marseille) j'habite actuelement dans les alpes, pour te répondre Alexandra je te remercie et je veut bien de ton aide , comme je viens de le dire je viens de marseille et dans les grandes villes la drogue coule a flot, j'ai donc commencé tôt vers 18 ans .

Le problème c'est que l'un de mes meilleur ami est devenu accros et je l'ai revu quelque fois et j'ai recommence a consommé et le problème c'est que j'adore ça et que quand j'ai commencé je ne peut plus m'arrêter , je suis artisan et j'ai donc beaucoup de responsabilité et de stress et donc a la moindre occasion je veut décompresser et donc je decend a marseille et voilà. Sauf que ma femme en a eu marre et un matin en rentrant défoncé elle était partit et depuis un mois je vis un enfer , elle est parti a deux heures de routes avec

nos enfants elle a trouve un appart mes enfant sont rescolarisé, elle ne m'a pas fermer la porte puisque qu'elle m'a dis que si je la rejoigné et que je trouve un grand appart a si qu'un boulot la bas elle accepte qu'on se remette ensemble, le problème c'est que c'est pas facile d'être tous les jours avec la femme de sa vie pendant 10 ans et se retrouve seul la maison vide sans mes enfants, je déprime je n'arrive pas a avancé , quand elle me répond pas je me fait des films je l'imagine avec un autre homme, bref le bad trip, donc pour pas péter un plomb je me suis défoncé ,
Merci Alexandra

Profil supprimé - 10/04/2019 à 11h59

Bonjour perdition je réitère, si tu n'as personne de confiance dans ton entourage va voir: ton medecin traitant ou dans un csapa ou une association type anpaa...ils t'écouteront sans jugement et sous secret. Pour avoir été dans ce cas, ta femme elle t'aime tellement que c'est insupportable pour elle de voir cette merde de cocaine te détruire et elle n'espère qu'une chose que tu vires cette merde de ta vie avant qu'elle ne te vire de la vie et retrouver le bonheur familial. Ta femme elle t'aime, c'est la cocaine qu'elle déteste car ça fait du mal à l'homme qu'elle aime et aussi à sa famille. Tous tes symptomes de dépression, de difficultés à prendre une décision sont sans doute en grande partie liés aux effets de la cocaine sur ton cerveau...Tu n'es pas comme ça c'est la substance qui provoque cet état. Il te faut du courage mais tu peux y arriver et je t'assure que déjà en entamant des démarches de soins tu verras les choses beaucoup plus clairement. Bon courage. D'écrire ici c'est déjà un premier pas, continues. Tu es sur la bonne route. Avec toutes mes félicitations et encouragements.

Profil supprimé - 10/04/2019 à 15h00

Ton témoignage me touche beaucoup car dans mon histoire c'est moi qui ai la place de ta femme. C'est moi qui suis partie. Et je te jure que ça na pas été sans culpabilité, sans douleur pour ne pas dire détresse. Cette décision elle est arrivée au bout , au bout de tout ce que je pouvais faire sans sombrer littéralement à mon tour. Elle est arrivée le jour où je me suis vraiment dit que j'étais impuissante et avec un tel sentiment d'échec, j'étais "moins forte" que cette merde. J'ai fuis pour ne pas m’effondrer de douleur et de fatigue.
Aujourd'hui je vais mieux mais je reste dans l'angoisse du coup de fil m'annonçant une mauvaise nouvelle...
Si je traîne sur ce site c'est aussi parce que j'ai le secret espoir qu'un jour c'est lui qui écrira: signe d'un début d'arrêt de déni, d'un début de prise de conscience? de début d'une démarche?
Honnêtement si ça arrivait je crois que je serais en pleurs devant mon ordi car tout pas est un pas de géant pour le consommateur. Nous, compagnes qui vous aimons, on veut juste que vous alliez bien.
Je peux me tromper mais je suis certaine que ta femme t'a montré son amour par tout un tas de biais différents...est ce que tu penses que tes "amis" avec qui tu consomment veulent plus ton bien qu'elle? La réponse est non. On ne peut pas les blâmer trop car eux aussi sont dans la dépendance mais il faut couper les ponts avec ceux qui ne veulent pas ton bien.
Tu es artisan donc j'imagine à ton compte donc pas facile pour un arrêt de travail mais des solutions existes: faire un petit cdd pour s'ouvrir des droits sécu...Des solutions il y en a plein juste là tu ne peux pas les voir car cette merde embrume ton esprit ... Dans les associations ou les csapa ils pourront t'aider sur un plan social et financier (tu trouveras les adresses pas loin de chez toi sur ce site) . Tous ceux qui t'aiment te souhaitent en forme et libre.

Profil supprimé - 11/04/2019 à 18h38

Bonjour,
J'ai 35 ans et cela fait 3 ans que je PRends de La cocaïne. Je veux vraiment m'arrêter et en sortir. Mais apres

un verre d'alcool je n'ai que Ca dans La tete. Et je ne sais pas m'arrêter. Je suis triste et malheureuse. Et j'ai vraiment envie d'être aidée. Car je me sens comme une merde. J'étais une personne joyeuse et j'aimais la vie. La vie est tellement dure parfois. J'ai besoin de votre aide Et soutient.

Profil supprimé - 12/04/2019 à 09h54

Bonjour, tous les 2 vous êtes dans la prise de conscience que la cocaine vous fait du mal c'est déjà un super pas. Anna je peux te conseiller de lire le blog https://moijuliettef.wordpress.com/ . Cette jeune femme a réussi a arrêter seule accompagnée de son entourage (famille et amitiés profondes). Si tu as la chance d'avoir un tel entourage sur qui tu peux compter n'hésite pas à leur en parler, l'entourage c'est fait aussi pour ça. Si c'est plus difficile va sonner chez des professionnels: médecin traitant, csapa, anpaa, psychologue...ils te donneront des pistes pour comprendre ce qui te fait consommer et comment arriver à dire non.
La vie est parfois dure mais la cocaine, même si elle te fait croire pour un petit temps qu'avec elle la vie est plus belle, c'est un leurre. Ca empire la situation : côté financier, santé, capacité de prendre des décisions...Tu es meilleure sans que avec, c'est une certitude et toi aussi tu le sais.
Je te souhaite bon courage

Profil supprimé - 17/04/2019 à 14h04

Bonjour Perdition et Anna93 comment allez vous?

Profil supprimé - 19/04/2019 à 21h15

Bonsoir ici chez moi c'est déjà 22h donc je ne sais pas si c'est le cas chez vous. Je voulais juste dire que LN26 a raison vous êtes face à une prise de conscience. Je suis d'ailleurs très ravie de savoir que vous êtes conscients que cette merde vous détruit elle vous fait perdre des personnes qui vous aiment. Commencez par éviter ou alors mettez fin à toute relation ou alors à toute amitié ayant rapport avec la cocaïne. Un adage de chez moi dit :" dis moi avec qui tu marches et je te dirai qui tu es". Alors ça veut tout simplement dire que si tu marches avec les consommateurs de drogue tu vas en concommer que tu le veuilles ou pas. Alors svp arrêtez toute relation qui pourront vous pousser dans la rechute. Émelinez tout ce qui peut vous donner l'occasion de consommer

Profil supprimé - 21/04/2019 à 15h02

Pas terrible... j'ai replongée et je n'en suis pas fière...

Profil supprimé - 21/04/2019 à 17h17

Il faut m'aider Hélène...

Profil supprimé - 23/04/2019 à 09h11

Bonjour Anna93, on va voir le positif... De 1 si tu es encore sur ce site c'est que tu as bien conscience que cette merde c'est de la merde. De 2 tu dis toi même que tu n'es pas fière de toi quand tu consommes. Tout dans ton discours dit que tu veux arrêter et ça crois moi c'est déjà un énorme pas car tu vois maintenant la face sombre de la cocaine.
On a à peu près le même age, on est la génération de nanas qui tirent leur fierté (mais aussi parfois de la

fatigue!) dans le fait de pouvoir s'assumer.
Va voir ton medecin traitant ou au csapa et déballe tout...ca va te faire du bien et tu vas voir comment tu vas avoir le sentiment de reprendre les renes de ta vie. courage et tiens nous au courant

Profil supprimé - 25/04/2019 à 09h59

Bonjour Anna93 comment vas tu?

Profil supprimé - 27/04/2019 à 00h29

Bonsoir,
Je vous comprends bien je vis un enfer depuis quelques années avec la coke et l'alcool. J'ai fait un 1er sevrage l'année dernière à mon domicile. Je ne cosommais que de la coke puis 8 mois après j'ai repris l'alcool. Je vais me faire hospitaliser en juin avec mon psychiatre qui est addictologue également.
J'ai ôté de mon entourage qqs "amis" qui m'ont entraînée vers le fond ou qui étaient nocifs pour moi. J'ai 37ans, je travaille mais hélas je suis svt absente à cause de ces merdes, je m'isole, deviens irritable. Je me sens seule et un mal-être grandit en moi, je n'ai plus confiance en moi, je me dénigre. Alors que j'ai un tempérament joyeux, taquin, et aimant la vie...
La coke pourri la vie et la santé ; l'alcool aussi !
Il y a des aides comme les Csapa, un psychiatre spécialisé en addictions, des gpe de paroles etc.
Nous pouvons nous en sortir mais seul ce n'est pas faisable. J'ai essayé plusieurs fois en vain...
Je m'empêche de contacter mes dealers en supprimant leurs numéro et sms dès qu'ils en envoient.
Je vous envoie ttes mes pensées positives
Émilie