© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Problème cocaine

Par Profil supprimé Posté le 17/03/2020 à 03h01

Bonjour, je me présente j’ai 28 ans et je consommer de la cocaine de façon très occasionnelle. Mais là depuis septembre 2019 j’en consomme de plus en plus. Généralement c’est 1 à 2g par semaine.
Cependant depuis quelque semaine il m’arrive d’en prendre 2-3g par jour sur 2-3 jours de suite.
Quand j’en prend je ne la sent plus monter dans le nez, j’ai l’impression d’avoir les sinus boucher et j’ai mon oreille du côté où je tape qui bourdonne de temps en temps.
Après la prise, pendant la phase de descente j’ai mon nez qui me pique et je peux me moucher jusqu’à une 30ene de fois ..
Est-ce normal selon vous ?

Et j’aimerai savoir si vous avez des conseils pour stopper la consommation.

Merci

9 réponses

Moderateur - 17/03/2020 à 09h31

Bonjour Romain9740,

A vous lire nous constatons que votre consommation va en augmentant. Vous devenez chaque jour un peu plus tolérant aux effets psychotropes et il vous en faut progressivement de plus en plus. Pas forcément toujours pour ressentir une euphorie mais certainement de plus en plus juste pour être "normal". En tout cas c'est le chemin qui se profile devant vous si vous ne mettez pas un terme à votre consommation.

Les symptômes que vous décrivez sont classiques avec l'usage de cocaïne en sniff. La cocaïne augmente la tension artérielle et a tendance à réduire la taille des vaisseaux sanguins. Cela bouche le nez et peut provoquer des acouphènes (bourdonnements ou sifflements dans l'oreille). La cocaïne irrite la muqueuse nasale et cette irritation augmente au fur et à mesure que votre consommation augmente. En réaction votre nez vous démange et vous vous mouchez. Nous vous conseillons de prendre soin de votre nez en appliquant par exemple de l'huile d'amende douce dans votre nez entre les prises. Pensez aussi à utiliser du matériel de sniff à usage unique ou parfaitement aseptisé.

Pour stopper votre consommation de cocaïne il faut d'abord en prendre la décision et trouver votre motivation pour le faire. N'hésitez pas à peser le pour et le contre de continuer ou d'arrêter la consommation. Faites des listes et notez chaque bonne raison d'arrêter, chaque bonne raison de continuer. Donnez un score à chacune de ces raisons et faites l'addiction de chaque liste. Cela vous permettra de faire un premier point :

voulez-vous plus arrêter ou voulez-vous plus continuer ?

Ensuite faites la liste de vos peurs et des obstacles que vous anticipez au cas où vous décideriez d'arrêter. Essayez de trouver une réponse à chacun des items de votre liste : qu'est-ce qui pourrait vous permettre de surmonter cela ? Cela peut être un changement d'habitudes, un changement de fréquentations, une aide extérieure, le choix d'une stratégie pour dire non ou vous changer les idées, etc.

Faites enfin la liste de vos alliés : qu'est-ce qui ou qui va vous aider pendant votre sevrage et pour réussir à ne pas replonger ? Nous ne pouvons notamment que vous inviter à prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) où des professionnels formés pour cela pourront vous accompagner durant toutes les étapes de préparation, de mise en œuvre et de consolidation de votre sevrage de la cocaïne. Appelez notre ligne pour connaître le CSAPA le plus proche ou utilisez la rubrique adresses utiles de ce site (dans la colonne de droite ci-contre).

Au plaisir de vous lire pour connaître vos décisions et partager avec vous nos conseils et notre soutien.

Cordialement.

Profil supprimé - 17/03/2020 à 23h08

Bonjour,

merci pour votre réponse, je vais suivre vos conseil

Profil supprimé - 04/04/2020 à 19h06

Bonjour Romain9740

J’ai eu une expérience avec la cocaïne, pendant trois ans, ou j’ai fini par en consommer également de plus en plus.

Je pense que c’est inévitable, on commence par des prises que le week-end, ensuite on craque en pleine semaine...

J’ai réussi à me sortir de là grâce à mes nouvelles fréquentations.

J’ai fait un point sur mes fréquentations et j’ai arrêter de voir tous ces gens qui en prenaient autour de moi. J’ai rencontré l’amour aussi, et aujourd’hui je suis marié et j’ai mon petit train train quotidien de femme.

C’est très dur d’arrêter, ça fait presque 1 an que j’ai arrêter et même encore aujourd’hui j’ai des envies soudaines... parfois...

Il faut s’armer de volonté il n’y a pas de secret.

J’espère que vous allez sortir de cet enfer.

Mais il n’y a pas de secret... la volonté.

Après chacun a sa perception des choses... j’ai connu ça étant jeune.. 18-23 ans.

Le fait de ne pas avoir de maturité joué bcp pour moi...

Puis j’ai un travail que j’adore... je suis occupé je me noie dans mes idées saines ...

Sortez vous de là! Il le faut... ça ruine cette m...

À bientôt !

caffierjay - 21/03/2023 à 04h07

bonjour a vous il m arrive le même problème que a vous saufe que moi comme je peut plus en prendre par le nez j ai

commencer a chasser le dragon comme on dit est a l avaler j ais aussi d autre consommation qui sont asse enlever

aussi genre ce mois si j ai fait a peut prés 10 taz mdam si vous préféré des sur doser en plus est quasiment 20g de

shite dans le mois mais des que je fume sa reviens a peut prés a la normale mon nez mais je remarque que sa peut

facilement dure qu elle que mois sans en reprends et ce mois ci je suis passer a 4 g de cocaïne fin bon j espert

pouvoir me sortir de sa et ce confier sa fait du bien de parler de ses consommation

et justement.,j avait lu un truck comme quoi le serum physiologique aussi étais bon contre l irritation

en espérant vous avoirs aider sur le sujet

Sorias - 23/04/2023 à 19h40

Bonjour, d'abord bravo à tous pour vos messages et vos e'vies d'en sortir. Cela fait plaisir de voir que l'on est pas seul. Depuis 1 an je prends de la cocaïne tous les jours... Au travail... Et j'ai un bébé. Je ne sais plus quoi faire j'ai vraiment envie d'arrêter mais si simple d'en avoir. Je ne trouve pas la solution et n'ai pas confiance dans les csapa ou corps médical.
Je fais de lhypnose sur Internet, mais pour l'instant cela ne fonctionne pas mais ca me fait du bien.
Je ne trouve ni la cause ni la volonté.
Que faire ?

Tarentule - 13/05/2024 à 18h07

Bonjour,

Tout d'abord, l'addiction est une maladie. Lorsque quelqu'un a du diabète, il va faire des contrôles de cette maladie, il y'a des hauts et des bas dans le suivi et les médecins ajustent leur pratique. Personne n'ira dire à un diabétique "Ho franchement, ton hyperglycémie là, t'aurais pu mieux gérer ton pancréas quand même!". Pour les addictions c'est la même chose, avoir un suivi peut s’avérer nécessaire surtout lorsque la volonté seule ne suit pas. Et si des personnes osent vous dire et vous faire culpabiliser en vous disant que vous n'êtes pas assez

motivé, grand bien leur fasse mais ce n'est pas toujours aussi simple pour les consommateurs.
Vos données sont protégées et les praticiens sont tenu au secret professionnel au même titre que dans un hôpital.
Je travaille avec des professionnels de l'addiction et ce ne sont pas que des médecins, il y a aussi des infirmiers, des éducateurs, des psychologues, les pratiques professionnelles se veulent de plus en plus bienveillantes et les techniques d'accompagnement ne sont plus culpabilisantes comme elles pouvaient l'être il y a quelques décennies.
J'espère vous avoir un peu rassuré concernant le corps médical, car trop de personne se prive d'une prise en charge à cause des idées reçues. Prenez le temps de trouver une équipe en qui vous aurez confiance (comme une femme avec son gynéco ^^).
Les centres d'addicto sont à l'écoute des techniques préventives aussi (comment bien consommer), cela peut être une porte d'entrée avant de se décider à arrêter et à faire avancer les réflexions personnelles (Pourquoi je consomme ?).

Je vous souhaite plein de courage, peut-être plus que de la volonté

saby87 - 22/05/2024 à 00h46

@Tarentule
Bonsoir Tarentule,
Là c'est vous qui juger les personnes qui doivent vivre au quotidien avec une personne dépendante. On doit vivre avec les sautes d'humeurs, les TS, voir son compagnon se détruire et être totalement impuissante face à ça.
Ce n'est pas une compétition de savoir qui souffre le + que l'autre, les 2 souffrent (si c'est un couple) , ça détruit les 2 personnes mais différemment.
Vivre dans le mensonge, les secrets, la peur, l'angoisse qu'il lui arrive le pire .... la confiance qui disparait sous vos yeux ... D'entendre dire qu'il préfèrerait que vous mettiez un terme à la grossesse plutôt que de quitter ses fréquentations, ses soit disant "amis" qui prennent des coktails de drogues et d'alcools mais ce sont ses "seuls soutiens" et que vous tout ce que vous voulez c'est l'aider à s'en sortir. Qu'il refuse de continuer le suivi psy parce que c'est nul et que ça sert à rien.... Alors peut être que je l'aide mal mais ces mots font un peu plus mal chaque jour .... j'ai 2 enfants d'une autre union , le père est dépendant à l'alcool, j'ai déjà vécu ça , ils en souffrent encore aujourd'hui (garde alternée) , je veux les protéger aussi , cela fait de moi une égoïste ?
Personne n'est prêt à faire face à ça , d'un côté comme de l'autre.

Charliiie - 28/05/2024 à 16h08

Bonjour,

À Sorias: vous semblez vouloir arrêter, je trouve que c’est déjà un premier pas de venir parler ici.
Faire la démarche pour demander de l’aide c’est très dur. Il n’y a pas que la volonté ou l’envie hélas. Qui n’a jamais voulu arrêter de fumer ou faire du sport ou faire régime sans y parvenir vraiment?!
Réfléchissez à une personne de confiance qui pourrait vous aider et/ou vous accompagner/soutenir.
Peut-être commencer par une personne proche ou votre médecin de famille?

Consommer de la cocaine peut vous amener très loin dans le fond et ce n’est pas compatible avec un bébé.
Vous vivez seule avec votre petit(e)?
Quelles sont vos ressources sociales?
Pourquoi ne pas faire confiance aux services? Comme dit Tarentale, ce sont des services où reigne la bienveillance, l’écoute et le soutien. Il y a aussi les conseils pour consommer sans risque.

À Saby87: je compatis. Je le vis aussi mais peut-être à quelques différences près…
Demander de l’aide c’est une chose; poursuivre les démarches en est une autre bien plus compliquée encore. Si votre compagnon ne veut pas arrêter, c’est à vous de trouver de l’aide pour supporter/surmonter tout cela et savoir jusqu’où êtes-vous prête à aller/où sont vos limites.

Hélas, nous pouvons soutenir les personnes dépendantes mais pas les sauver. Et si les personnes ne veulent pas d’aide, nous ne pouvons les y contraindre (sauf cas exceptionnel de mise en danger de soi/autrui, état délirant ou agitation/violence).

Bien du courage à tous/toutes que vous soyez d’un côté ou de l’autre!

Sisteron67 - 02/06/2024 à 06h59

Bon courage à tous ,ne croyez paq que c est impossible, tout le monde peut entamer cette procédure d abandon de prods, faites vous aider par un toubib un csapa et autres ,ne pensez qu à vous, les amis dans ce milieu sont présent pour vos achats et pas vraiment pour autres choses après +de 30ans dans les prods et ayant fait des breaks je peux vous assurer que si vous vous donnez les moyens vous arriverez ,n'écoutez quz les professionnels, vos amis ou sot dianst amis dans ce milieu sont soit très rare soit ne font quz vous encouragez à ne pas arrêter car eux n y arrivent peut être pas ,je reste seul comme j'ai toujours été, j ene peux m en prendre qu'à moi même si je déconne, donc croyez qu en vous!!bon courage ,rapprocher vous des associations même si ce n'est quz pour un café,..