

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# COCAINE

---

Par **lina91** Posté le 09/01/2022 à 17h54

Je suis consommatrice et je souhaiterais savoir comment vous le vivez vous de votre côté car moi pr ma part au début c t cool et mtn c un enfer je n'ai plus envie de rien je suis tout le temps fatigué je suis souvent essoufflé . Je n'arrive pas à m'en sortir c un calvaire

## 3 RÉPONSES

---

**Megane56** - 12/01/2022 à 06h03

Je suis également consommatrice. J'ai commencé à l'adolescence puis j'ai arrêté pendant 5 ans mais malheureusement j'ai repris depuis 4 ans

La coke me fait vivre une vie pas du tout agréable car je suis dépendante. Tout mon argent part là dedans

Je suis bien au moment où j'en prend mais ensuite c'est horrible insomnie, fatigue, irritable, je n'ai pas envie de sortir de chez moi pendant au moins 48h puis revient l'envie terrible de re consommer ???? et ainsi de suite...

J'ai essayé d'arrêter au mois d'octobre mais sans résultat

Il faut avoir une très très grande volonté et surtout un mental d'acier pour pouvoir y arriver à tout stopper

---

**Pepite** - 12/01/2022 à 08h55

Bonjour Lina91,

Bienvenue parmi nous.

Vous mettez en avant des effets secondaires qui sont parfaitement décrits dans la documentation disponible sur ce site.

Pourquoi avez vous consommé ce produit ?

Vous dites "c'est un enfer, je n'arrive pas à m'en sortir, c'est un calvaire." Pourriez vous détailler svp ?

Qu'est ce que vous aimeriez au plus profond de vous ?

Bien à vous,

Pépité

---

**Moderateur** - 12/01/2022 à 10h37

Bonjour Lina, bonjour Mégane,

La cocaïne est une drogue stimulante qui a pour effet secondaire d'épuiser non seulement le physique mais également le cerveau. Et quand on est épuisé tout devient plus difficile. Au bout d'un moment la consommation de la cocaïne n'apporte même plus d'effets positifs, c'est juste pour se sentir "moins mal" temporairement. Mais cela prolonge le problème...

La dépendance à la cocaïne est généralement plus forte que la "volonté" lorsqu'on essaye d'arrêter seul(e). Pour y arriver il faut s'appuyer sur des ressources. Les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) peuvent par exemple vous aider. Je vous recommande d'essayer cette voie-la. Les consultations sont gratuites.

Même s'il n'existe pas de substitut à la cocaïne il existe des médicaments qui pourront soulager un peu la difficile période du sevrage. L'apport des consultations en CSAPA c'est aussi et surtout l'accompagnement sur le long terme. Vous pourrez vous reposer sur les professionnels pour répondre à vos questions et pour vous aider à adopter des stratégies pour ne pas rechuter ou, si vous rechutez, pour reprendre rapidement le chemin de l'arrêt.

La dépendance à la cocaïne fait douter de soi quand on veut arrêter parce qu'on n'y arrive pas. Mais en fait si vous pouvez, soyez-en convaincues. Le plus important c'est de prendre la décision d'arrêter et de ne pas lâcher cet objectif même s'il y a des rechutes. A chaque fois vous allez en apprendre un peu plus sur vous et sur ce que vous devez faire pour y arriver.

En tout cas ce que vous dites bien toutes les deux c'est que la cocaïne n'est plus votre amie. Elle est tyrannique dans votre vie, vous devez vous en éloigner. Malheureusement quand on arrête il faut du temps au cerveau pour se remettre à fonctionner "normalement". Et pendant cette période c'est difficile et la tentation de consommer est forte. C'est ce que vous vivez en ce moment.

N'hésitez pas à continuer à en discuter ici ou, si vous le souhaitez, en appelant notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13.

Courage,  
le modérateur.

---