© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Consommation excessive cocaïne

Par Tom866 Posté le 18/04/2022 à 03h05

Bonjour je me permet de venir ici car depuis environ un peu plus de 1 moi j'ai commencer la cocaine . Au début cetais peu et maintenant c'est beaucoup et tous les jours . Pourtant cela ne fais que 1 moi ! Et j'aimerais tant arrêter. Mais c'est impossible d'en parler ou d'en parler aux proches

4 réponses

Moderateur - 25/04/2022 à 13h04

Bonjour Tom866,

Eh bien c'est possible d'en parler ici. Un mois ce n'est pas encore beaucoup même si vous avez apparemment rapidement plongé. Le plus tôt vous arrêterez le mieux cela se passera pour vous.

Pouvez-vous nous en dire plus sur vous ? Sur votre consommation ? Notamment dans quelles circonstances consommez-vous ? Quel impact cela a-t-il ? Comment gérez-vous au quotidien ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/04/2022 à 19h40

Slt Tom , je suis aussi dedant cette merde et depuis 4 ans maintenant ,le seul conseil que je pe te donner ,c de t'arrêter dessuite avant que sa devienne encore pire dit toi que au plus tu reporté ton arrêt au plus tu tenfoncera et se sera bcp bcp bcp plus compliqué de t'en sortir , je n'y arrive pas moi même et au bout de 4 an et quand tu et a deux doigt de tout perdre ,de détruire toute ta vie a cause de ça c un véritable enfer tu te sens comme un moin que rien courage poto force a toi

Maximemontreuil - 01/05/2022 à 22h51

Salut Tom,

je suis consommateur de coke depuis 10 ans, j'avais déjà un problème avec quand je consommais 2 à 3 g par mois quand j'avais trop bu. Je suis passé à un stade au dessus avec le télétravail permanent. ça a commencé

avec l'apéro que je prennais de plus en plus tôt, puis l'envie de C qui arrivait. Je me suis assez vite retrouver à consommer entre 1 et 2 g par jour en le cachant à ma femme bien entendu.
Du coup hospitalisation d'un mois qui m'a permis de couper, j'ai été sobre pendant 3 mois ensuite et puis j'ai repris l'alcool (je n'avais pas comme objectif d'arrêter totalement). Et un mois plus tard j'ai acheté de la C et là ça c'est emballé à toute vitesse, depuis un mois et demi c'est quotidien et jusqu'à 3 grammes dans la journée.
Bref j'ai pas encore réglé mon cas à moi mais je peux te donner des pistes qui fonctionnent;
Supprimer tous les numéros de dealers:
-ne pas les bloquer parce que tu peux retrouver leur numéro ensuite
- Ensuite tu vas bien vider. ta corbeille google contacts pour les faire disparaitre.
-S'ils te recontactent, tu leur dis que tu as des ennuis de santé et qu'il faut qu'il supprime ton num. Note juste les 4 derniers chiffres du numéro au cas où ils te relancent encore que tu puisses leur dire que tu leur as déjà demandé de supprimer ton num de leurs contacts.
Sinon plus simple mais plus difficile à gérer socialement, change de numéro.
J'ai aussi fait installer un contrôle parental sur mon smartphone et c'est mon meilleur pote qui le gère, ça m'évite d'aller fouiner sur des sites pour chopper des numéros.
-Préviens tous tes potes que tu as un problème avec ça et que tu comptes sur eux pour ne jamais t'aider ou te faciliter la tâche avec ça. Ceux qui consomment, coupe les ponts ou vois les en journée.
Enfin dernière chose que j'ai pas encore eu le courage de faire mais je pense rendre mes cartes persos et ne garder que celle du compte commun, du coup je devrais justifier les retraits de liquide. régulier auprès de ma femme.
Bon courage en tous cas, on va y arriver.

Ananascoco - 04/06/2022 à 21h29

Bonjour Tom,

Je comprend ta situation , que 1 mois comme tu dis mais ça va trèèèèès vite.
J'avais arrêter et j'ai voulu reprendre en soirée juste un week end comme ça...et ça a vite dégringoler de nouveau, des excuses pr consommer en semaine etc...je me sentais forte pensant mettre sorti de ça mais la cocaine contrôle ton cerveau à ta place...y'a des personnes qui arrive à se limiter et bravo à eux mais je pense que quand tu as un terrain addictif et bien c'est mort..

Je me suis sevrer à l'héroine depuis novembre 2020, et me rend compte que la cocaine à un manque plus fort au niveau du mental bien sur..Avec l'héro j'arrivais à me dire j'en garde un peu pour demain..la coke jamais réussi...JAMAIS...comme un robot c'était trace sur trace avec l'angoisse qui monte des que je vois qu'il reste 1 à 2 traces..descente difficile le lendemain on en reveux encore ! Pareil des excuses à se dire c'est juste 30e je me ferai moins plaisir sur tel ou tel choses... et la commence le passage à l'enfer.

Pour ma part j'ai souvent consommer seule souvent le soir pour m'évader , elle me fais croire que je suis plus productive, que la vie est belle , j'ai plus confiance en moi ensuite la réalité reviens en plein face tu réalise que tu n'as plus de tunes, que tu t'es renfermé alors que cette drogue est sensé te rendre plus sociable donc pour remettre un voile devant cette vérité que tu ne veux pas voir et bien de retour vers celui que tu crois être ton meilleur ami mais en faite c'est un traitre...En soirée tu parles , tu parles...les gens te répondent ou te raconte une anecdote et tu te rend compte plus tard que tu n'écoutais même pas cette personne tu attendais juste ton tour pour parler...

Arretes vraiment au plus vite car la coke a un pouvoir qui te prend tout meme ton âme..tu deviens inconsciemment égoiste , nerveux , tu te renferme . Je suis très mal placé pour te faire la morale mais essaye de prendre conscience de tout ça et occupes toi un max pour plus y penser et y voir du positif sans la conso..

Essaye aussi de te demander quels fonctions à le produit pour toi ? Pour calmer tes angoisses ? te donner de la confiance...?

J'écris actuellement une sorte d'autobiographie où je raconte mon histoire, cela m'aide à tenir un peu le coup et me dis que ça pourrais aider certains et montrer à certaines personnes que l'addiction est une maladie et que se n'est pas aussi simple ! on n'a plus le contrôle...

Courage à tous ! essayez de diminuer ou faire une autre activités...

Force à vous tous dans ce combat.. et n'oubliez pas si vous rechutez vous avez juste perdu une bataille mais pas la guerre !!