© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

J'ai peur ...

Par Solo92 Posté le 30/04/2022 à 00h40

Bonsoir, il es 2h30 du matin ...et j'ai consommé de la cocaïne ce soir ...seul dans ma chambre ...

J'ai commencer bêtement , pour m'amuser avec des amis , ça a été irrégulier et festifs pendant plusieurs années ...mais là depuis 3 mois c'est de pire en pire ...je n'arrive plus à envisager une soirée agréable sans en acheter mais même pas pour faire la fête..juste pour me sentir bien le temps de la soirée chez moi ...je le fait tt seul dans ma chambre en réfléchissant bcp en me disant que je m'en fou je kiff ma soirée avec ma musique et mon téléphone ...mais je sais que je me ment a moi même que je suis en train de devenir accros ...et ça me fait peur .
Je ne peut en parler à personne autour de moi je me sens seul dans mon desespoir j'ai besoin de parler ...aidez moi.

8 réponses

Moderateur - 03/05/2022 à 10h00

Bonjour Solo92,

Je ne voudrais pas vous choquer mais ce n'est pas "je suis en train de devenir accro" qu'il faudrait écrire mais "je suis accro", et ceci depuis bien longtemps. Votre addiction à la cocaïne vient de passer un palier important parce que cela fait tellement longtemps que vous en prenez qu'elle a transformé vos liaisons synaptiques (liaisons entre vos neurones) et la capacité de votre cerveau à produire de la dopamine. La dopamine est ce qui vous permet de ressentir du plaisir. Quand je dis qu'elle a passé un palier c'est parce qu'aujourd'hui vous n'en prenez même plus vraiment pour être euphorique mais bien juste pour être "normal".

Sachez que vous devriez arrêter parce que cela ne va pas s'arranger tout seul. Le contrôle de votre consommation est désormais hors de votre portée. Vous avez perdu la liberté de vous abstenir d'en consommer.

Mais surtout, au vu de votre imprégnation avec cette drogue, il est nécessaire que vous vous fassiez aider par des professionnels. Vous avez besoin d'un accompagnement parce que lorsque vous allez arrêter vous allez tomber en dépression et vous sentir très mal. Vous aurez de grande difficultés à ne pas replonger. Les professionnels vous aideront à amortir le choc et disposent notamment de médicaments qui feront que cela sera moins difficile. Ils vous aideront aussi sur le long terme à ne pas replonger, à déjouer les "pièges" que vous allez rencontrer et qui vous inciteront à replonger.

Arrêter la cocaïne va probablement nécessiter que vous fassiez le ménage autour de vous, dans vos relations

et dans votre rythme de sorties. Mais il y aura des bénéfices aussi, au-delà même de la liberté que vous retrouverez.

Il vous reste à prendre une décision radicale. Vous êtes le seul à pouvoir la prendre mais en tout cas n'hésitez pas à continuer à en parler ici.

Si vous souhaitez être aidé, vous pouvez nous appeler pour que nous vous donnions les coordonnées de centres de soins susceptibles de vous aider. Sinon, vous pouvez aussi utiliser la rubrique "adresses utiles" de ce site.

Courage, vous pouvez vous en sortir, soyez-en certain.

Bien cordialement,

le modérateur.

Solo92 - 04/05/2022 à 18h54

Merci quand même pour votre réponse ...

Moderateur - 05/05/2022 à 12h34

Bonjour Solo92,

Il me semble qu'une réponse "merci quand même pour votre réponse" reflète une certaine insatisfaction quant à la réponse que je vous ai faite.

Je vous invite à exprimer votre ressenti. Pardon si j'ai été abrupte. L'important c'est que vous puissiez continuer votre prise de conscience, parler, discuter pour lever vos "peurs", justement. Je sais que ma réponse vous dit un peu ce que vous devriez faire alors que vous ne sollicitez rien de ce côté-là. Je comprends en tout cas que cela ne soit pas du tout facile pour vous, et notamment de prendre ce genre de décision. La cocaïne vous sert certainement à plein de choses et loin de moi l'idée de dire que c'est une décision évidente et facile.

En tout cas vous souhaitiez parler alors parlons, continuons le dialogue

Nous sommes à vos côtés pour essayer de vous aider, là où vous nous direz avoir besoin d'aide.

Cordialement,

le modérateur.

Sasa94 - 05/05/2022 à 20h57

Salut solo92 j’ai lu ton message , je voulais te dire que je te comprends parfaitement .. mon addiction ce n’est pas la cocaine Mai’s le protoxyde d’azote donc les ballons c’était aussi occasionnel mais la première fois que j’en ai fait cette sensation de légèreté je ne l’avais jamais connue , en ce ze je me reconnais beaucoup dans ton message ,depuis 1 an j’habite seule et quand je rentre du boulot j’ai qu’une seule envie c’est de me sentir bien avec ça et pareil je me dis que tout va bien que je kiff ma soirée et avec ça je pense et repense à beaucoup de choses et ça ne va ps du tout pareil musique avec mon tel et je dors très mal j’ai été voir mon medecin depuis peu il m’a proposer de me mettre sous anti dépresseur et je réfléchis .. en tout cas tout ca

pour te dire que tu peux t’en sortir !! Déjà rien que le fait que tu aies dis que tu te voile la face à te sentir bien si tu diminues tu verras tu appréciera mieux la vie sans .. c’est moi même ce processus que j’entreprends c pas facile facile mais pas impossible prends du temps pour toi une fois sur 2 dis toi que tu dormiras mieux sans etc .. si tu veux discuter n’hésites pas je te souhaite du courage et sache que tu n’es pas seul dans cette situation

Solo92 - 06/05/2022 à 16h57

Je vous remercie de prendre le temps de me répondre. je me rend compte que ma réponse à votre 1 messages n'étais peut être pas très sympathique et je m'en excuse.
J'ai sollicité cette "aide' à un moment précis où j'étais particulièrement mal par rapport à ça.
Et dans un mal être peut être un peu excessif comparé à la réalité de la situation .
Même si je ne minimise pas cette addiction qui s'est installée doucement mais sûrement...
Je pense que déjà savoir que je peux en parler ouvertement ici me soulage un peu et le travail sur moi même que j'essaye d'entreprendre portera ses fruits ????.
Merci pour votre intérêt bienveillant ..

Et Merci Sasa94 pour ton témoignage et ton soutiens..ça donne de la force de savoir quil ya des gens qui vivent un peu les mêmes situations et qui peuvent comprendre cet engrenage .
Je te souhaite de sortir totalement de ton addiction et si tu as besoin d'en parler aussi n'hésite pas.

Sasa94 - 09/05/2022 à 14h51

Bonjour solo92 je suis contente de savoir que tu ailles bien déjà et que tu parles positivement derien pour mon témoignage avec plaisir ça fait plaisir pour moi aussi d’avoir vu ton message et de m’être un peu reconnue aussi tu vois .. profites de sortir meme seul de temps en temps, t’inscrire à la salle de sport si tu aimes ça , pleins de gens i vont seul aussi pour se libérer aussi l’esprit peu importe ton gabarit c’est une idée .
Force à toi passe une belle journée ensoleillée

hyperbebe686 - 11/05/2022 à 05h59

Si tu n'as pas encore essayer la "puff" n'essaie jamais car, c'est complètement fou comment sa deviens la seule chose au monde qui compte. Fummer une puff tout le temps!

Solo92 - 11/05/2022 à 23h56

Où en est tu dans ta démarche sasa94? Est ce que les médicaments t'ont aidée ? Est tu sortie de tt ça ?