© Drogues Info Service - 20 juin 2025

Forums pour les consommateurs

J'ai peur

Par Doudoux Posté le 04/07/2022 à 20h06

J'ai peur de ne jamais réussir à arrêter.
Je prends de la cocaïne depuis 20 ans, j'ai deux enfants avec mon conjoint
On prend un à deux grammes de cocaïne tous les week ends ou toutes les deux semaine, tout dépend
Je regrette a chaque fois, Bad que je maîtrise de'mieux en mieux mais Bad quand même.
Et tjs les mêmes promesses jamais tenues
Je veux arrêter, je n'aime pas cette part de moi. J'ai deux merveilleux enfants en bas-âge et je n'ai pas envie qu'ils aient cette mère là
Lorsque je ne consomme pas, je peux passer de très bonnes soirées.
Nous avons bcp d'amis dans notre cas et forcément ça n'aide pas à en sortir
Je me dis que je ne vais plus sortir du tout, mais on peut aussi en prendre juste tous les deux avec mon conjoint
J'ai peut d'en être encore là a 50/60 ans, je ne veux pas
Je suis en analyse depuis dix ans et j'avance hyper bien, je vais tellement mieux, je vais bien même. Mais je n'arrive pas à avancer sur ce point. Ou très peu
Et c'est comme si avec la cocaïne je défaisais d'un côté ce que j'arrivais à construire de l'autre....
J'aimeraiss en parler à ma mère je sais que ça m'aiderait mais je n'ose pas du tout,j'ai peur qu'elle s'inquiète trop et de son jugement malgré tout
Merci de vos réponses !

8 réponses

Superway - 05/07/2022 à 11h52

Hey
Déjà tu peux supprimer tous les numéros des consommateurs et des vendeurs autour de toi, supprimer les histoiriques, te rendre l'accès difficile au produit. Change tes amis ton entourage, si quelqu'un participe à prise f un produit nocif pour toi, alors cette personne est nocive pour toi.

Deviens une autre personne,
Trouve de Nouveau ami 100% clean.

Essaie de limiter aussi tous les produits qui peuvent agir sur ta volonté, alchool, weed Médocs....

Essaie de remplacer par autre chose, le sport crée de la dopamine, si tu peux physiquement. Des que tu as envie de la machin , vas courir, fais du cardio, transpire, si ton physique te le permet.

Si ton physique ne te le permet pas alors prends toi 1, 2 ou 3 pots de haggen dazs, bouffe de la glace (sucre, graisse....} qui va créer une sensation de bien être jusqu'à ce que tu sois KO sur ton canapé,

Normalement le "pic" d envie sera passé et gerable,
J espère sincèrement que tu vas (que vous allez) réussir

Y a pas de honte la machin est le produit le plus vicieux,
Courage, force à toi,
Sw.

Amoureuse - 05/07/2022 à 16h34

Bonjour,
Quel courage as tu de témoigner, je t'admire.
Merci pour ce partage.
Tu n'es pas dans le déni ,c'est déjà énorme .

Superway te donne là d'excellents conseils .
Drogues infos services au tel peut t'aider, les centres d'addictologie aussi .

Ne reste pas seule face a cette maladie, car oui l'addiction est une maladie.
La cocaïne te vole ta liberté, tu dois reprendre ta souveraineté et ta liberté .

Si parler a ta maman peut t'aider , parles lui .
Elle ne te jugera pas, elle sera là pour t'aider .
Oui elle va s'inquiéter surement, mais elle sera une guerrière pour aider sa fille et ses petites filles.

Je suis maman aussi de deux enfants de 23 et 22 ans, ma fille a souffert d anorexie sévère il y a 2 ans, je me suis inquiétée mais j'ai été une guerrière, une maman fiable sur laquelle elle a pu s'appuyer , je ne lui ai jamais montré mes peurs et je l'ai accompagné du mieux que possible.
Tu vas y arriver car tu n'ai spas dans le déni , fais toi accompagner pour atteindre ton objectif.

Et ton conjoint ? A t il conscience de votre addiction a tous les 2?

hedenne88 - 05/07/2022 à 17h10

Bonjour je vais vous donner mon avis, mon vécu il est très difficiles arrêtés la coke à deux consommateurs relève de l'impossible un qui entraine l'autre, cela ne viens pas de vous, mais la coke et une vraie saloperie, le manque et dans la tête, perso j'ai vécu un sevrage avec des médocs un séjour en HP j'ai réussi à reprendre ma vie en main non sans séquelle dépression bouilli mie alcool médoc là ça va mieux je vous souhaite de vous en sortir pour vous vos enfants prenait soin de vous

Oiseau - 06/07/2022 à 04h08

Salut Doudoux,
Je me reconnais beaucoup dans ton témoignage, moi aussi il m'arrive de plus en plus rarement de consommer mais quand je le fait j'y vais à fond, comme si j'avais besoin d'être proche d'un malaise ou de me mettre en danger. Pourtant maintenant mon quotidien n'est pas rythmer par les conso, je bosse et j'ai un rythme de vie plutôt sain. Ça tiens quelques temps et parfois ça va même bien., Mais lorsque tout d'un coup j'affirme que je vais bien, je me met subitement a consommé a outrance, toute seule jusqu'à remettre en doute la moindre de

mes certitudes.
J'ai honte car il suffirait simplement d'être respectueuses de mon parcours et de tous les gens qui m'ont soutenu, de tous les sacrifices, thérapie et séjour en soin que j'ai fait qui m'ont pris des années.
Je n'arrive pas à saisir pourquoi j'ai encore ce vice, où je ment, et je me dégoûte.
J'ai honte !

Est ce que c'est normal au bout d'un moment de continuer à avoir ce comportement ?.
Vais je finir par enfin m'en éloigné définitivement ?.
C'est vrai que les conso sont de plus en plus éloigné, style 2 ou 3 mois, mais je me détruit et j'ai l'impression d'être possédé au point de ne pas arrivé à me raisonner alors que chaque fois c'est le même ressenti, le mal être et la culpabilité.
Je me suis un peu éloigné du sujet je crois, désolée ...

Doudoux - 06/07/2022 à 09h04

Bonjour,
Merci a tous pour vos réponses.
Écrire ce message a été extrêmement difficile mais vos réponses et encouragements me montrent que j'ai eu raison.
Mon compagnon est moins dépendant que moi et pour tout dire c'est moi qui a fait que sa consommation s'est intensifiée.il voit mon état depuis trois jours et je pense vraiment qu'il va me soutenir pour qu'on arrête
Mais je reviens de loin... j'etais dans l autodestruction et me defoncait parfois sans dormir pdt 3 jours. Je prenais tout ce qu'il passait, speed (j'ai du perdre 10k a cette époque) MD, exta, coc.... Il n'y a que l héro et la l'étamine que je me suis tjs interdite
Maintenant j'ai la conso que je vous ai déjà dit donc l'air de rien ça va déjà mieux. Mais ce n'est pas suffisant, loin de là...
Arrêter de voir tous mes amis j'y ai déjà pense mais ce ne sont pas que des amis de défoncé ce sont de vrais amis avec qui on part aussi en vacances parfois, et ils n'ont pas le même rapport que moi, ils sont plus détachés que moi.
Je n'ose pas aller dans un centre d addcitologie car pour tout dire, et c'est bien l'ironie du truc, je suis soignante et je crains d'être reconnue par des pairs ou des patients....
Oiseau, ton témoignages me touchent particulièrement et ce que tu décris c'est ce que je vis depuis dimanche.
Je suis en Bad totale alors que cela fait deux mois qu'on en prenait presque plus mais là bim replongée totale, deux grammes dans le week end et quand je commence je ne peux plus m'arrêter....

Quelle honte... Je pleure en écrivant ces mots ....

Doudoux - 06/07/2022 à 09h53

Désolée pour le dernier message un peu foutraque
N'ai répondu à tout le monde en même temps
J'étais aux chiottes de mon taff en train de pleurer toutes les larmes de mon corps
Merci encore cela fait du bien de savoir que je ne suis pas seule dans ce cas
Merci Superway pour tes conseils et la deculpabilisation
Merci Amoureuse pour ton témoignage par rapport à tes filles surtout
Merci Hedenne88, je sais que tu as raison mais je ne peux m'éloigner de mon homme, il est mon repéré, je tiens encore debout entre autre grâce à lui, et je l'aime réellement. Et encore une fois c'est moi plus que lui qui a un problème avec la machine
Merci Oiseau, je me reconnais parfaitement dans ce que tu décris, j'ai l'impression que tu parles de moi quand je te lis.
Je pense que c'est normal d'en être encore là pq oui la coke est une vraie merde et pour les personnes fragiles

encore plus... J'avoue que j'aimerais bien communiquer avec toi directement mais je ne sais pas si c'est possible et si on en a le droit....
Merci a tous encore pour vos réponse ça fait du bien de ne pas se sentir seule

Amoureuse - 06/07/2022 à 20h47

Tu es forte , cela se sent dans tes écrits.
J'ai une amie qui a travaillé en centre d addictologie et elle a vu de tout : des médecins, des avocats , des magistrats, des banquiers, des profs, des psy ... mais sans jamais dire leur noms ni laisser planer un doute .
Leur code de déontologie leur interdit de parler de qui était là.
Sois en sure .

Tes filles méritent que tu prennes soin de toi !
Fais confiance au secret médical, et au fond , qu' est ce qui est important ?
Que tu sauves ta peau et celle de tes filles ? ou que tu sauves l'image que les autres ont de toi ?
Tu connais la réponse.

Fais toi aider , ce que je vois et comprends de la coke, c'est qu' on se croit toujours plus fort qu'elle , et ce 'est pas vrai.
Tu n'es pas coupable de cette conso, tu en es victime .
Tu n'es pas une mauvaise personne parce que tu souffres d'addiction.

que dirais tu en tant que psy a une patiente qui te raconterai cela ?

Parle à ta maman, tu es sa fille, et a moins qu' 'elle soit très fragile , elle arrivera a trouver la ressource pour t'accompagner et elle t'aimera toujours, quoi qu' il se passe .
et elle trouvera les ressources pour être forte avec toi , n'en doute pas .

Je t'embrasse bien fort..
Prends soin de toi .

Moderateur - 08/07/2022 à 06h56

Bonjour Doudoux,
Comme le précise Amoureuse, les équipes des centres d'addictologie (CSAPA Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) travaillent dans le respect de la confidentialité. Vous pouvez trouver les CSAPA proches de chez vous en suivant ce lien :
https://www.drogues-info-service....s/L-arret/Je-souhaite-me-faire-aider
Peut-être, vous ne vous sentez pas prête à démarrer cet accompagnement, et vous préférez essayer d'arrêter sans consulter. Si c'est le cas, je vous suggère de prendre le temps de vous préparer à ce changement important dans votre vie. Très concrètement, par exemple :
- choisissez le moment qui vous semble le plus favorable à ce changement. Ce n’est pas obligatoirement tout de suite maintenant.
- faites la liste par écrit de vos principales motivations à arrêter. Celles qui vous tiennent fort à coeur. Ces raisons d'arrêter vous sont personnelles. Reportez-vous à cette liste chaque fois que nécessaire, quand vous doutez de l'intérêt de l'arrêt, quand vous avez envie de prendre de la cocaïne....
- prévoyez ce que vous allez faire dans les moments où vous aviez l'habitude de consommer. Imaginez d'autres rituels qui vous font réellement plaisir et qui sont facilement réalisables. Ces nouveaux rituels doivent vous convenir à vous. Certaines personnes marchent, d'autres bricolent ou écrivent, dessinent ou cuisinent... C’est aussi le conseil que vous donne Superway

- si cela vous semble possible, parlez à vos amis de votre démarche afin qu'ils soient compréhensifs et qu'ils évitent de consommer en votre présence.
- enfin si vous ressentez parfois des envies très fortes de consommer (craving), prévoyez une « solution de secours » : une personne à appeler pour faire diversion le temps que l'envie s'apaise, une boisson que vous aimez particulièrement, une musique, une séance de relaxation….

Est-ce que cela vous semble envisageable ?

Bon courage à vous Doudoux