© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Décente en enfer (cocaïne)

Par Willyblade Posté le 31/08/2022 à 01h14

Bonjour,
Voilà 2 ans que je consomme de la cocaïne quotidiennement.
Au début c'était 1 gramme par semaine, puis l'action du produit fait que la consommation doit augmenter pour que les effets soit toujours présents.
J'en suis aujourd'hui à consommer plus d'un gramme par jour et je me fais violence pour ne pas en prendre plus.
J'ai une sensation constante de mal être, que je consomme ou pas.
Je suis en couple, j'ai un enfant, un travail, une vie qui m'offre tout pour être heureux, et pour être sobre.
Pourtant, je ne parviens pas à m'arrêter. Chaque tentative se solde par une augmentation de ma consommation et une frénésie incontrôlable qui me plonge dans un tourment extrême et qui m'oblige à mentir à tout mon entourage.

Cette situation est arrivé à son paroxysme, voilà pourquoi je poste ce message, car j'ai besoin d'un coup de pouce pour sortir de cet enfer.

Merci d'avance de vos conseils.

20 réponses

Pepite - 31/08/2022 à 09h24

Bonjour Willyblade,

Bienvenue sur ce forum.

Voulez vous répondre à mes questions ?

Quels sont ces effets ?

Que vous procurent ils sur l'instant ?

Frénésie ?
Tourments extrême ?

Qu'est-ce qui vous manque au fond de vous ?
Ou si vous aviez un rêve à réaliser, quel serait il ?

Pépite

Willyblade - 01/09/2022 à 11h16

Les effets ont changé depuis 2 ans. Au début ça me faisait me sentir puissant et très efficace au travail. Mais petit à petit ces effets là ont été remplacé par une sensation de prison mentale qui me pousse à consommer toujours plus en recherchant à tout prix les effets des premières fois.

Parfois je retrouve cet état de productivité accrue, mais la plupart du temps je suis juste à côté de la plaque et je ne peux rien faire d'autre que de consommer et de penser à reconsommer.

J'arrive à un stade où je ne veux plus en prendre, mais tout mon esprit me pousse à continuer avec une force et une violence que je ne suis pas en mesure de contrôler.

Gohu29 - 01/09/2022 à 23h55

Bonjour Willy blade, je suis également consommateur de cocaine j ai commencé environ à 18ans avec les copain c était une consommation festive en soirée jusqu’à environ 22 ans, âpre ce n’était plus que quelque fois par an 3/4 pour « des occasions » mais depuis plus de 6mois je replonge complètement j ai aujourd’hui 29ans une femme un enfant mais je dérape complètement je ne me contrôle plus il m est arrivé récemment de faire des semaines à plus ou moins 10g. Résultat ma femme est parti j ai honte quand je regarde mon fils et une situation financière pire que catastrophique mais que faire ??? Ma plus grande peur est de me faire enfermé à cause de ça

Gohu29 - 01/09/2022 à 23h58

Et pourtant il y a 10ans de ça je ne supportais pas que mes amis touche à cette merde et j ai finis par consommer plus que tout le monde

Profil supprimé - 02/09/2022 à 09h24

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis également consommateur de cocaine depuis de nombreuses 20 ans avec des hauts et des bas en termes de conso mais depuis quelques années plus dans le déni et tentant de me soustraire à cette addcition.
J'écris car cela m'aide de mon côté mais également pour vous doner des pistes et de l'espoir, en effet c'est un long chemin et cela prend du temps en tout cas pour moi.
Je m'explique : j'ai consommé vers 18 ans et j'ai tout de suite "apprécié" ce produit, j'étais jeune et perdu, en échec côté famille, pro et social et cela m'a permis de m'échapper de cette réalité. C'étais festif à ce moment la et je me suis tout de suite retrouvé en difficulté pro, financière et familiale. PHASE 1
J'ai réussi à l'époque à arrêter seul, je me suis discipliné et je faisais beaucoup de sport. l'arrêt à durée un an et demi mais je n'avais pas traité les causes du problème et j'ai repris pendant quasi 10 ans jusqu'à tout perdre, copine, appartement, boulot, amis, argent. j'étais arrivé à cohsommer 10 gr par semaine !J'ai fais un premier soin dans une communauté thérapeutique ou les séjours sont de 1 ans renouvelable (il faut dire que je n'avais plus trop le choix car sinon c'étais la rue) j'y suis resté 5 mois et suis parti car j'étais encore dans le déni et me demandais ce que je faisais la (et ils en avait marre de me retenir régulièrement) j'ai tenu un an de coloc en coloc et de job en job puis de nouveau la galère et le 115 m'a hébergé 1 semaine avant que je refasse une demande à la même communauté thérapeutique. J'y suis resté 16 mois cette fois avec un parcours en demi

teinte : 10 mois ou je suis resté abstinent et 6 mois ou je travaillais depuis la communauté et ou j'ai recommencé à consommer (sans que personne ne le sache). Forcément j'ai eu les mêmes problèmes ensuite...
J'avais retrouvé appart, femme et boulot, mieux ma femme m'a annoncé quelle était enceinte et ce fût la chose la plus heureuse pour moi car avec mon parcours chaotique et à mon âge (42 ans) je n'avais quasiment plus l'espoir d'être papa. Malheureusement ce n'était pas terminé avec la cocaine...
Ma femme à fais une psychose puerpérale après la naissance de notre fils et avec ma fragilité j'ai eu du mal à faire face car ma femme rejetait tout le monde y compris moi. Ma conso était d'un demi gramme de par semaine donc rien à voir avec les 10 gr semaine que je consommais à l'époque. Avec ce "choc psychologique" (j'ai du prendre un appart seul loin de mon fils de 3 mois) et esseulé je suis complètement parti en cacahuètes pendant un mois, la dernière semaine avant mon soin j'ai dormi 20 h en une semaine et quasi pas mangé (1 repas par jour) puis je suis allé en post cure pendant une mois. Ressorti avec les meilleurs intentions sauf que depuis 6 mois rebelotte ...
Alors non ce ne sont plus des consommations massives mais quand même je consomme 1 fois par semaine.
Tout cela pour dire que le chemin est long et différents pour chacun.
Je n'en ai pas encore terminé mais :
- Je relativise et sans être dans l'excès la béatitude d'un espoir naïf je sais que j'ai fais du chemin et surtout j'ai une femme géniale qui me soutiens (elle sait tout depuis le début) et un enfant magnifique
- J'ai compris que je dois traiter les causes et surtout que ma "guérisons" ne se fait pas dans un centre ou en post cure mais bien dans la vraie vie
- J'ai décidé de faire un thérapie sur le long terme car j'ai enfin compris que j'ai vécu pas mal de trauma et qu'il faut que je travail dessus.
J'ai démarré une abstinence depuis 9 jours (je sais ce n'est rien mais c'est un bon début) j'ai RDV fin du mois avec addictologue et psychologue et je sais que cela va m'aider car contrairement à d'habitude je vais m'y tenir.
La route est longue, pas facile et il y a des hauts et des bas ; ceci dit quand on baisse de façon importante sa conso c'est déjà une victoire. Bon courage

Pepite - 02/09/2022 à 16h04

Bonsoir à vous 3,

Je suis émue par l'ensemble de vos récits.

Votre pas ici est une petite victoire et il y en aura d'autres.

Gardez confiance en vous, vous êtes sur VOTRE chemin.

Pardonnez vous, acceptez ce que vous n'acceptez pas.

Je vous fais un câlin pour accueillir toute votre détresse.

Je vous invite ce week-end à consoler, à câliner. Vous, quelqu'un qui compte pour vous, même un étranger qui est confus.

Prenez vous dans les bras, serrez ceux que vous aimez. Ressentez cette énergie qui vous fait du bien.

Je vous serre bien fort contre moi. Je vous entoure de toute ma bienveillance parce qu'on est humain et vous me rendez cette chaleur.

Ensemble on pleure.

Pépite

Willyblade - 07/09/2022 à 20h24

Merci pour vos messages, je ne sais pas si ça me fait du bien de vous lire, mais en tout cas c'est la première fois que je fais exister le problème en dehors de ma tête.

Je ne sais pas quelle étape entreprendre pour arriver à sortir cette substance de mon quotidien.

Pepite - 08/09/2022 à 10h36

Bonjour Willyblade,

Acceptez votre vulnérabilité. Lorsqu'on l'intègre, on est apaisé face aux blessures inexorables de l'existence. Votre mission, si vous l'acceptez, est de faire une introspection sur ce qui vous a blessé et sur le refoulement des émotions avec l'impossibilité de les exprimer.

C'est donc systémique.

Pour cela trouvez un thérapeuthe. Un CSAPA est idéal pour vous accompagner dans cette compréhension. Appelez ici la ligne d'écoute pour une orientation.

Quoiqu'il en soit, gardez confiance en vous, en vos ressources car vous êtes sur un chemin de soins puisque vous êtes là, ici et maintenant.

Prenez soin de vous, de la belle personne que vous êtes. Seul un récit vous permettrait d'extraire de vous des évènements de votre existence qui font partie de la condition humaine.

Nous sommes TOUS des êtres sensibles. Tout ce qui vous arrive est le résultat de plusieurs facteurs combinés.

N'en doutez jamais.

Un jour vous vous sentirez libre d'exprimer à votre entourage ce que vous ressentez. Ce sera un cadeau pour vous et pour eux qui ont eux aussi ont leurs propres obstacles. Vous verrez. Le partage est la clé.

Je vous laisse, j'ai été ravie d'échanger avec vous. Belle continuation.

Pépite

Sunrise-Cha - 08/09/2022 à 13h00

Bonjour Willyblade,

Je ne sais pas si tu verras ce message mais j'espère que ce sera le cas.

Ton "témoignage" m'a touché et fait miroir à ma situation actuelle et la détresse dans laquelle je suis également aujourd'hui même.

Dans cette consommation devenue beaucoup plus conséquente, différente et de plus en plus incontrôlable, ce cercle affreusement vicieux dont on arrive plus à sortir. Cette frénésie dont tu parles.
Qui ne fait qu'empirer.

Ça paraît anodin mais sache qu'être ici est un énorme pas, sincèrement. Exprimer, dire un gros "help". Perso ça avait commencé par un appel en grosse détresse et à moitié en pleurs.

Déjà je comprends vraiment que tu dépeints...

...vivant concrètement la dépendance active et ayant reconnue et vraiment compris il y a un an que j'étais vraiment addict. Et cela, plus d'un an après avoir commencé, avec des périodes d'abstinence respectables et encore supportables. Une évolution dans la consommation. Dans les effets. Qui s'est avérée de plus en plus avérée dans la compulsion, le manque. Le besoin incontrôlable de trouver et consommer.

On m'a déjà parlé de structure comme dit plus haut, les Csapa. Entretien infirmier pour évaluer ta situation, raconter ton histoire.
Ensuite rdv avec un médecin addicto. Se confier, avoir des conseils. Rien que le fait de commencer une réelle démarche change la donne.

Et là au vu de ce que tu décris tu es dans une dépendance sévère qui demande d'être accompagné par des pros.

Sache que c'est un long processus. Mais que la durée dépend beaucoup des gens. Mais que tu peux y arriver. A sortir de cette prison mentale à barreaux épais. De cette privation de liberté. Crois-y. Aie beaucoup d'espoir.
Même si ça te paraît impossible d'imaginer ta vie sans tant c'est imprégné dans ton quotidien.

On m'a fait comprendre que je devais commencer à en parler concrètement à un ou des proches progressivement. Et je t'assure qu'on imagine pas à quel point tant de bienveillance et de non jugement peuvent en découler. Du soutien, de l'accompagnement, de la conviction d'autrui e' ton rétablissement. Car oui, c'est une maladie.

Sunrise-Cha - 08/09/2022 à 13h18

Je continue rapidement.

Au bout d'un moment j'ai eu vraiment, vraiment besoin d'être face à des gens qui comprenaient réellement la dépendance. Les addicto n'ont pas forcément été addicts avant mais certains sont spécialisés dans certaines substances.

J'ai trouvé les Narcotiques Anonymes. L'équivalence des Alcooliques Anonymes plus plutôt centré sur d'autres substances.
C'est des groupes de paroles. Tu peux te confier. Anonymement. Face à une extrême bienveillance. Il y a des thèmes autour de tout ça. Et tu peux apprendre beaucoup de l'expérience des autres. De dépendants abstinent depuis longtemps, mais qui savent être encore fragiles au fond, ou de gens qui consomment encore régulièrement.

En fait je me suis d'un coup sentie PLUS Seule face à ça.

Mais c'est une étape et je te conseille déjà l'équipe médicale. Vraiment. Un vrai gros pas déjà. Un cadre. Des pros. Un soutien psy.

Sans transition là j'en suis au point où là par exemple après deux semaines d'abstinence car deux semaines de vacances sans accès au produit, un bien être incroyable le lendemain de la dernière prise (jour du départ). Changement de cadre aidant. Malgré l'épuisement intense..

A la fin de la deuxième semaine le craving est devenu de plus en plus envahissant.
Mes pensées étaient parasitées par le produit, l'idée d'en prendre. Ça tournait. Ça m'empêchait de me concentrer, comme avant cette période quand j'essayais d'arrêter. Ça me gâchait le moment présent, ce que je pouvais vivre de beau.

J'étais mal, de plus en plus anxieuse. Ça commençait à m'obsèder. Alors j'ai compris qu'en rentrant je reconsommerai pour faire taire l'envie.

Ma consommation est revenue, quotidienne, épuisante. Impossible de m'arrêter.

Jusque là dès que j'ai commencé à vouloir arrêter définitivement c'était encore pire. Ma consommation redoublant ensuite. Je poussais le truc jusqu'au bout. Et penser à ne plus jamais en reprendre me soulagerait après être aller au bout. De mon corps qui avait trop subi. Qui ne suivait plus. De cet effet d'angoisse.

En fait on ne sait plus vivre sans ni avec.

Mais il y a des solutions. Vraiment.

Perso je vais en cure de 5 semaines dans 2 mois (vu l'état de ma conso c'est long et je reprends un suivi hebdomadaire hyper soutenant et efficace.)

Est-ce que tu arriverais à ralentir, sans te dire que tu dois de suite arrêter définitivement ? Être aidé dans ce vœu auprès d'une équipe médicale bienveillante/psy ? Ça peut être une fois par mois, comme chaque semaine, comme tous les 15 jours. Ça demande juste un peu de volonté. Et elle vient vite.

Sunrise-Cha - 08/09/2022 à 13h20

Voilà la fin de ces messages plutôt longs. En espérant que tu as réussi à suivre et glané des info qui te parleraient.

Je te souhaite de t'apaiser, de croire que c'est possible d'arrêter, d'être sur un chemin de rétablissement. De te faire aider tranquillement. A ton rythme.
On ne peut pas arrêter du jour au lendemain quand l'addiction est telle. Mais c'est possible ok ? Pour tous.

Un courage énorme à toi.

C64__ - 13/09/2022 à 13h24

Bonjour, ...
Je suis très émue par tout ce que j'ai lu.. tout ce qui me fait vraiment très peur..
(j'ai 22ans et cela fait 4 ans que je suis dans la coke.... J'arrive pas à m'en sortir ,j'aime trop sa...)
J'ai décidé aujourd'hui de me prendre en main... Enfin d'essayer ... Rdv avec centre hospitalier.. infirmier et psy . Si dans 1 ans je ne change pas HP?

Johnn - 13/09/2022 à 20h17

Salut toi.

C'est fou comme je me suis retrouvé dans ton message, j'ai 40 ans et cela fait 3 ans que je suis totalement accro et dépendant au crack.
Cela bousille totalement ma vie que ce soit professionnel ou privé, pour réussir à subvenir à ma consommation je me suis mis à voler mes proches et à faire des choses que je n'aurais jamais penser faire.
Cela m'a coupé de tout et surtout cela m'a fait perdre énormément d'amis et de proches, en plus de cela je m'isole complètement pendant mes phases de consommation et le produit prend vraiment le dessus sur ma volonté
Aujourd'hui je suis comme toi je cherche des personnes susceptibles de pouvoir me conseiller et me comprendre, car il est très difficile de trouver dans des centres addictologiques des personnes qui te comprennent vraiment.
En tout cas je te souhaite le meilleur et j'espère sincèrement que tu vas réussiras à t'en sortir pour ton fils, moi j'ai une petite fille de 10 ans que j'ai lève seul depuis le décès de sa maman et je sais que cette merde me coupe complètement du lien que je pourrais avoir et créer avec elle, et c'est certainement la chose qui me fait le plus honte.

Bon courage à toi et plein d'ondes positives.

Willyblade - 16/09/2022 à 07h53

Bonjour à toutes et à tous !
Tout d'abord je veux vous dire merci pour vos messages de soutien et vos témoignages. On sous-estime le pouvoir des mots, alors qu'il est essentiel dans ces cas là.

Depuis mon message et vos témoignages, j'ai décidé de tout dire à ma compagne et de lui demander son aide. Elle n'était pas si surprise que ça et m'a dit qu'elle s'en doutait.

Donc, cela fait 9 jours que je n'ai pas consommé, et je dois dire que c'est plus facile que ce que j'imaginais. Je reste quand même sur mes gardes car je sais que la dépendance est sournoise et qu'elle essaiera d'exister par tous les moyens.

Bon, j'ai quand même une envie constante de consommer et je dors énormément. Je mange beaucoup également et je fume un petit joint le soir avant de me coucher. Ça m'aide à m'endormir sans trop penser au produit.

Je m'accroche à ma fille et à ma compagne, leur sourire est ma drogue, c'est ce que je me répète sans cesse pour avancer.
J'ai également téléchargé une application qui compte les jours de sobriété et qui me demande de m'engager tous les matins. Elle m'envoie aussi des phrases chaque jour, qui m'aident à tenir l'objectif de la journée.

À votre tour de franchir le pas. On est ensemble, même si c'est pas physiquement, vous m'avez donné de la force.

Bises à tous !

Leo31 - 22/09/2022 à 03h33

Bonsoir, j'ai étudié tout le feed et je voulais dire merci pour vos témoignages.

Comme certains j'ai craché sur la drogue très longtemps.

26 ans première cuite.
Première consommation de cocaïne aussi à 26 ans (sans mélange avec l'alcool car je suis biologiste et je sais que c'est pas ouf) après presque 3 ans de sollicitation à essayer.. un jour j'ai craqué. Moralité, quelques mois plus tard, un mercredi je me retrouve ici à écrire après avoir prit 1g sur la journée, à même pas trouver ça agréable.. et à savoir que je vais mourir demain de fatigue (consommation moins importante que certains mais énorme pour moi pour l'instant, c'est bien pour ça que je demande de l'aide dans un centre)

Bref heureusement que des endroits pareils existent

woody30 - 22/09/2022 à 18h07

Je suis accro je le sais je veux arrêter !!! J'angoisse !!! J'entends, je lis que c'est dur, long je me dis impossible je n'y arriverai pas! Pourtant je suis arrivé au bout du bout de mes mensonges auprès de mon épouse, de mes amis, ma famille j'ai pas le choix je saccage ma santé mes finances! Et là je me dis pourquoi ? J'ai jugé, mon meilleur pote car plus jeune il était accro à ça ! Ça c'est la cocaine cette conasse je l'ai aimé, adoré j'étais sur que je la contrôlais.
J'ai bientôt 50 ans j'ai une belle vie, de beaux enfants et bientôt grand père, mais quelle déchéance…
J'en consommais vraiment de temps en temps plus jeune jamais plus d'un trait ou deux épisodiquement 1/2 tout les 2 ans j'ai jamais ressenti de manque, d'envie et me disait pfff comment font-ils pour tomber accro ? Moi mais mon gars je gère!!
Mais depuis 1 an c'est l'escalade, au début on tapait mon épouse et moi le week-end qu'est-ce qu'on s'éclatait puis au fil du temps c'est devenu tout les jours, on se mentait, on se cachait pour se faire un trait, la suspicion c'est installé bref du grand n'importe quoi.
Après une grosse embrouille on faillit divorcer on a décidé d'arrêter. Mais c'est sans compter que l'autre nous attendait au coin de la rue.
Nouveau dealer, bonne came, moins chère livraison et c'est le retour à l'enfer.
Depuis 2 jours on a décidé d'enterrer définitivement tout ça. Je viens de « tracer » la dernière, c'est con faut pas gâcher, et j'ai jeter tout ce qui nous rattachait à elle.
Ce soir comme tout les soirs je vais me jeter un anxio je vais m'endormir mais demain matin qu'est-ce qui va se passer ? Et après demain ? Et dans 3 jours ?
Alors oui j'angoisse … je suis un cocainomane, un drogué, un junky.

Willyblade - 30/09/2022 à 07h37

Bonjour,
J'ai rechuté mardi. Depuis c'est une consommation frénétique et je me suis mis en danger hier en consommant trop. J'ai eu peur d'être allé trop loin.
J'ai appelé mes proches et pris un rdv dans un centre d'accueil.
Mais le rdv est dans 15 jours. Ça me paraît tellement loin.

J'ai pourtant passé 3 semaines sans consommer. Je ne sais pas ce qu'il s'est passé pour me faire craquer.

Kasolin54 - 30/09/2022 à 12h47

Bonjour à tous,

Merci pour ce fil et tous vos messages.

Au-delà d’un enfer partagé, j’y lis des mots réconfortants et de l’espoir.

Je regarde depuis longtemps les fils de discussion du site et je m’autorise pour la première fois à y répondre. Je m’excuse par avance : mon message sera certainement long. Mais aujourd’hui j’ai besoin de m’exprimer, et ce fil est empreint de bienveillance et de partage dans le respect.

Je n’ai pas vraiment la force de vous partager toute mon histoire en refaisant un historique de ma consommation. Rapidement, et comme beaucoup d’entre nous je crois, d’une consommation occasionnelle, festive, à des cravings, une envie de consommer de plus en plus obsédante, jusqu’au passage à une consommation incontrôlable.

Des moments de consommation plus intenses que d’autres, mais sans relation toxique au produit, c’est-à-dire, au début, sans addiction active.

C’est il y a deux ans que j’ai commencé à avoir des cravings, bien que dans le cadre de soirées. J’ai commencé à consommer parfois seule, car je n’arrivais pas à garder les « restes » de la soirée du week-end. Mais cela fut temporaire et occasionnel. Il y a 6 mois, j’ai commencé à considérer sérieusement, plus régulièrement, que c’était un problème, même si la consommation et les cravings ne re-depassaient pas à nouveau le cadre des soirées (pas de consommation seule).

Ce constat d’addiction me pesait de plus en plus.

Alors je me suis intéressée à la sobriété, j’ai lu, téléchargé des applications, écouté des podcasts. Faisant le lien entre ma consommation d’alcool et les cravings de cocaïne, je décide d’arrêter de boire en février 2022. Pendant presque deux mois. Cette première période d’abstinence se passe bien, sans plus.

Puis au bout d’un ou deux mois, je recommence à consommer de la cocaïne, puis de l’alcool. C’est reparti pour une période de chute libre, soirées en semaine, cravings, etc. Mais toujours en contexte à peu près festif.

Sauf que ma consommation, bien que festive, m’a toujours énormément angoissée. Une angoisse profonde, panique. Surtout ces 4 dernières années. Alors après avoir consommé en soirée, je dormais grâce à des anxiolytiques, qui me permettaient d’éviter « l’hang-xiety » (hangover / anxiety) du lendemain.

Quelles angoisses ? Surtout l’impression de trahir. De trahir ma famille : « qu’est-ce qu’ils penseraient de moi s’ils savaient ? ». J’avais tellement honte. Parfois, juste la pensée de « j’ai pris dans ma vie / je prends de la drogue » m’angoissait. J’enviais ceux qui étaient restés loin de tout ça. Et quoiqu’il en puisse paraître, j’avais aussi l’angoisse obsédante de devenir bête en « cramant » mes neurones. Je pensais que si j’oubliais ou ne comprenais pas quelque chose au travail, la cause se trouvait dans la consommation en soirée du week-end passé. Et puis des fois, pas de pensées, juste l’impression d’étouffer et d’être une menteuse.

J’essaye la sobriété une deuxième fois en mai. Du sport, de la méditation, de la lecture. Je résiste aux cravings et aux soirées. Je me sens bien. Le sentiment le plus caractéristique de cette période est celui de LIBERTÉ. En majuscules.

Je me sens libre d’être qui je veux. La version de moi que j’aime : ambitieuse professionnellement, en forme physiquement. Je m’inscrivais à des moodles en ligne, je voulais m’instruire, tout recommencer à zéro. Démarrer une nouvelle vie.

Un vent de bonheur et d’espoir soufflait sur les vagues périssantes de mon addiction.

Mais elles n’ont pas complètement péri. On aura toujours envie, l’addiction rôde au tournant, il faut rester alerte en tout circonstance . Je ne l’avais pas compris. J’ai du mal à comprendre cette rechute, mais je pense

que ce manque de vigilance l’explique en partie.

A la rentrée, fin août, je vois des personnes consommer devant moi. Le craving est trop intense, je les rejoins 1h plus tard à leur after. J’avais pourtant fait ma routine : couru 6km, médité, douchée, petit masque et session vernis. J’avais pris soin de moi.

Je rechute à nouveau le dimanche suivant. Puis de fil en aiguille, l’avalanche s’est déclenchée et j’ai été prise dans son effet boule de neige. Je commence à reconsommer en semaine, avec des amis. Puis je commence à consommer seule et surtout n’importe quand dans la journée, car je suis fatiguée, et je télétravaille. C’est la première fois. Je commence aussi à consommer partout. Tout le temps. Dès le matin. La fatigue …

Le binge dure 3 semaines. C’est un cercle vicieux alimenté par la fatigue. Mais le feu est ravivé par un phénomène étrange : les angoisses ont disparu. Je ne stresse plus. Alors je dépasse toutes les barrières, celles qui m’auraient brisée en mille morceaux encore quelques mois auparavant : prendre dans la journée, prendre avant le travail, faire des réunions en visio complètement défoncée, passer des appels à ma famille. Voir ma mère pour un dîner après avoir pris tout l’aprem. Voler. Dans la consommation de mon copain. Mentir.

Ça me brise le coeur, mais à l’époque, je ne ressens plus rien. Rien.

Alors le binge continue. Jusqu’à ce que je ne puisse plus me présenter au bureau, éreintée, incapable de fonctionner sans drogue tout une journée. Je me dis simplement « je vais terminer ce que j’ai (mon gramme) on verra ensuite ».

Jusqu’au jour où je consomme 2g en quoi, 24h ? Je pèse un peu plus de 50kg, je ne sais pas si ça joue, mais je suis à ce moment-là au bord de l’intoxication. Le lendemain, je demande un arrêt à mon médecin.

J’appelle à l’aide, en mode automatique, venant de mes tripes et de mon inconscient, ma psychologue, et ma psychiatre. Elle me suit depuis 7 ans pour troubles de l’humeur (j’ai les mêmes traitements que pour une bipolarité). Car oui … je prends des médicaments depuis 7 ans, à la suite d’un épisode manique/dépressif sévère. Je n’ai jamais parlé de ma consommation de drogues à ma psychiatre j’avais trop honte. Je savais que c’était stupide, mais jusqu’à très récemment, j’étais incapable de verbaliser ma consommation, mon problème, à des professionnels de santé (médecin, psychologue, psychiatre …). Prendre de la drogue m’angoissait tellement, c’était tabou. Impossible d’en parler.

Lors de mon rendez-vous avec ma psychiatre, je craque. J’avais prévu de lui demander de l’aide, pour que ce binge s’arrête. Je lui demande en pleurs. Elle m’amène à accepter une hospitalisation.

Je reste 1,5 semaine à l’hôpital. Je ne ressens toujours rien quant à la gravité de la situation, et de ce qu’il s’est passé. Ce qui m’angoissait au plus au point, la drogue, la cocaïne, ne m’angoissent plus. Ce que j’ai fait pendant le binge non plus. Toujours pas.

J’ai des cravings à l’hôpital. Envie de consommer. C’est fou… hospitalisée pour « sevrage lié à une consommation de cocaïne et une réévaluation thymique », je suis encore en pleine addiction active.

Je suis sortie il y a trois jours. J’ai consommé le jour de ma sortie. Et aujourd’hui, depuis le réveil, ou presque.

Je l’ai caché à mon copain. Mon copain à qui j’ai fait de la peine à cause de mon hospitalisation. Il serait fou de rage, mais surtout déçu, triste, en apprenant que j’ai consommé le jour même de ma sortie.

Et ça, cette trahison-là, à lui qui me supporte, m’aime tous les jours, c’est trop.

J’ai, sous le poids de cette culpabilité et honte du mensonge envers les gens qui m’aiment, et qui sont à mes

côtés à l’hôpital, enfin craqué aujourd’hui. J’ai coulé toute la matinée sous une rivière de pleurs, implorant un « pardon » à moi-même.

Implorez-vous le pardon. Pas seulement envers les autres, ces personnes que vous avez peur d’avoir déçu. Demandez-vous pardon aussi à vous même.

Demandez pardon à l’enfant blessé qui sommeille en vous. Les traumas qu’il a subit ne sont pas de sa faute. Il ne méritait que l’amour et la sécurité. Si aujourd’hui des voix toxiques vous hantent toujours, vous n’avez pas à les écouter. Elle n’ont pas le droit d’avoir toujours de l’emprise sur vous et vos actions. Sur votre bien-être, santé et bonheur.

Vous pouvez être la meilleure version de vous-même. Vous pouvez être qui vous voulez.

Ce que je dis peut paraître stupide, étant moi-même en rechute, mais j’ai fait l’expérience de la sobriété plusieurs mois (surtout la 2e fois), et je vous assure que ces sentiments, décrits partout sur les réseaux sociaux par les personnes étant sobres, sont réels. Ils sont possibles et vous pouvez vous aussi les vivre.

Lecteurs de mon message ou non, je vous souhaite une bonne journée. Un pas après l’autre, chacun a son rythme. Petite décision par petite décision.

Courage à tous.

Kasolin54 - 30/09/2022 à 12h58

Dernier mot :

Activez vos ressources comme je l’ai fait en appelant à l’aide après le binge.

Trouvez en si besoin dès maintenant.
Les conseils de ce fil sont très précieux : psychologues, centres, narcotiques anonymes…

Que ce soit ponctuel ou régulier, soyez entourés pour gérer ou éviter les crises.

Cecile24 - 30/09/2022 à 20h24

Bonsoir,

Je ne consomme pas mais mon conjoint oui, du crack.

Aujourd'hui, je suis fatiguee de tout ça. Il me dit vouloir arrêter mais ne met rien en place.

Nous avons 2 enfants, une maison enfin tout pour être heureux quand il m a avoue sa consommation cela n à pas été une surprise. Il m a demandé de l aide et aujourd'hui nous sommes à plus d un an de consommation et je suis terriblement fatiguée de devoir tout gérer au niveau familial .

De plus, ce n est plus l homme que j ai connu cela fait plus de 15 ans que nous sommes ensemble . Il me ment , dilapidé l argent du compte , m ignore . Je me sens seule, utilisée et surtout j envisage de le quitter car pour moi la situation n est plus vivable pour les enfants et moi. C etait une personne aidant, aimante et aujourd'hui tout ce qui l intéresse c est le produit.

Je pense que je ne peux pas l aider . J ai tout fait lui donner de l argent , il m a demandé de garder son produit

pour gerer sa consommation mais rien n y fait meme mes menaces de le quitter ne lui font aucun effet ...

Il a arrêté 3 semaines cet été et cela sans trop de mal mais il a recommence...

J ai tout tenté et aujourd'hui je suis epuisee ... je suis consciente que c est une maladie mais moi j y laisse ma santé...

Avez vous des conseils ? Je m y prends peut être mal ...

Peut être qu une séparation lui ferait un declic mais j avoue que si je pars avec mes enfants je ne reviendrai plus , j ai trop souffert ...

Merci de votre aide.