© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt progressif de la cocaïne

Par Sunrise-Cha Posté le 19/09/2022 à 22h13

Bonjour,

Je suis addict à la cocaïne depuis 3 ans malgré des périodes d'abstinence. Ces dernières semaines j'en ai pris de plus en plus, passant au maximum à 6gr par semaine (ce qui pour ma conso est énorme) au lieu de 1.5 gr par semaine. Mes périodes d'abstentinences sont de 3 ou 4 jours maximum au lieu de deux semaines (ce qui n'est pas fou, raison pour laquelle j'entame une cure dans deux mois).

D'ici là je voudrais réduire au maximum, réussir à espacer mes prises.
Seulement j'ai du mal à gérer le craving et craque au bout de quelques heures de pensées envahissantes/parasitantes, m'empêchant de faire quoi que ce soit sereinement.

Quand je craque je me dis que mon gramme peut me faire 3 jours mais je n'arrive pas à arrêter avant d'avoir consommé 0,5 en moyenne.

J'aimerais naïvement avoir des conseils, vos "trucs" pour gérer le craving et y résister.

Je me persuadais au bout de 3 jours que j'allais tenir et il m'a suffit d'une envie subite pour contacter un dealer après 3h de craving.

Je m'étais persuadée d'appeler Drogue Info Service en cas de craving intense, d'essayer de m'apaiser par des activités comme le yoga, la marche, la renfo musculaire pour obtenir des hormones de plaisir autrement et je n'y arrive pas. Est-ce que vous avez le sentiment de manquer de volonté lorsque cela vous arrive ?

Pour exemple j'en ai repris cet après-midi, il m'en reste la moitié et j'ai vraiment peur de vouloir expressément en recommander, le gramme fini. Alors que j'étais tellement bien sans ce week-end ! Après un long repos, une rando, avoir retrouvé la forme.

Ça me désole, je me sens démunie.

2 réponses

Leo31 - 22/09/2022 à 03h27

Salut,
Pour finir sur un forum pareil à 5h20 du matin c'est que moi aussi j'ai un problème et je suis super mal placée

pour donner un conseil.

Je voulais juste te dire que tu n'es pas solo.

Que je suis passée du jeune adulte qui à 26 ans n'avais jamais pris de cuite à la jeune adulte qui tape 1gramme sous couvert de "pour 1 mois c'est niquel" seule alors qu'elle à une journée de fou à assumer.
Et c'est arrivé du jour au lendemain, ma première fois c'était y à 6 mois...

Donc pour ce que ça vaut, t'es pas solo. Force. Et félicitations pour la démarche

Sunrise-Cha - 23/09/2022 à 07h05

Hello Leo31,

Je ne peux que que te comprendre... merci beaucoup pour ton message, ça fait chaud au cœur.
Ça peut aller tellement vite niveau addiction cette m****. On y arriver. Force à toi aussi, t'es pas solo non plus