

Forums pour les consommateurs

## J'arrive pas a arreter la c

Par Bonhomme Posté le 14/12/2022 à 13h59

Bonjour tout le monde,

J'ai 40 ans, Je suis consommateur de c depuis a peu pres 20 ans.

Au début c'était marrant et ça allait avec la fête, maintenant ça ne me fait plus vraiment rire et j'arrete pas d'en prendre, meme tout seul.

Ca commence a prendre beaucoup trop de place dans ma vie (des fois j'ai des periodes a 1g ou + par jour),et malgré toute mes bonnes intentions je n'arrive pas a arrêter.

Voila je voulais savoir si d'autres gens connaissaient cette situation aussi et s'ils pouvaient me conseiller..  
Merci

### 39 réponses

---

philippepilon - 15/12/2022 à 01h46

j'ai 33 et je suis dans le même cas que toi , malheureusement je ne peu pas t'aider, on i arrivera mec courage

Bonhomme - 15/12/2022 à 11h27

Salut philippe

merci pour ta reponse, ca me fait du bien de savoir que je suis pas tout seul.  
c'est tellement dur de resister, c'est comme si il y avait 2 moi.

Dalya - 20/12/2022 à 16h05

Bonjour, je suis consommatrice occasionnellement je sais faire des soirées sans C mais part moment .. même la journée j'en prend pour me donner de l'énergie et j'aimerais vraiment bien arrêter tout cela pour mon bien être et mon bien être mentale et ne plus vivre de sa, je sais reste sans mais je suis dans une fatigue extrême est ce normal ? Dois je laisser passée sa passera ? Ou puis je prendre ses complément en vitamines pour m'aider à combattre cette fatigue ?

Profil supprimé - 20/12/2022 à 21h43

Bonjour,

Je suis dans le même cas. Depuis 13 ans maintenant. A un rythme incroyable, vraiment spectaculaire, médiocre et carrément honteux. Je n'en peux plus. Je suis faible et esclave de cette pourriture. J'ai décidé que c'est ce soir qu'il fallait que je fasse quelque chose. Bien évidemment il y a eu quelques tentatives dans le passé mais rien de sérieux. Aujourd'hui j'ai pris une amende pour possession de cannabis, j'ai trop peur de perdre mon travail, la coke m'a complètement envahi. Je prends cela comme un très grand avertissement. Je veux arrêter mais comme mon cerveau est en manque il n'écoute plus rien. Surtout que j'en prends toujours seule depuis des années. Ça n'a jamais été pour moi une drogue festive mais quelque chose en solitaire. Et le pire c'est que ça ne me réussit pas. Je suis complètement parano. Je n'ai plus goût à rien moi qui était hyperactive. Je n'ai plus de libido. Je suis seule chez moi quand je ne travaille pas et je me complaît comme ça. Pour moi c'est une étape de mettre inscrite sur ce site. Un très grand étape et de pouvoir en parler. J'ai besoin d'avoir quelqu'un avec qui en parler. Donc je ne sais pas qui me lira ce soir dans les jours à venir, et si quelqu'un veut venir me parler, je ne demande que ça comme miracle avant Noël.

Lilie.

Profil supprimé - 20/12/2022 à 22h05

Si vous souhaitez en discuter avec quelqu'un, car moi je ne demande que ça, nous pourrions entamer une correspondance. Qui sais, ce serait peut-être le début de quelque chose. Le début de la fin de cette merde.... Comme vous le souhaitez et à votre guise. En attendant je vous souhaite d'ores et déjà de très bonnes fêtes de fin d'année.

Lawcean - 21/12/2022 à 07h33

Bonjour tout le monde. Toutes ces histoires me rappellent tellement la mienne. J'ai pris de la c de 18 à 34 ans bien évidemment je n'en prenais pas tous les jours mais pratiquement tous les weekends au fur et à mesure je finissais par en prendre les demi pour rentrer à la maison et me le taper tout seul. Puis comme je travaillais souvent je prenais lexomil pour redescendre c'était la catastrophe. Je pesais 50 kg j'étais blanche comme un linge et souvent très fatiguée. J'avais une vilaine peau. Alors j'avoue qu'en 2004 le jour de l'an je m'en suis mis plein le nez à me dégoûté j'ai eu de la chance de pas faire une overdose. J'ai décidé de déménager. Ça a tout changé dans ma vie car tous les mauvais amis et les dealers je ne les voyais plus plus. Ça m'arrivait une fois par an d'en prendre et puis au fur et à mesure je n'en ai plus jamais repris j'avoue que le prix m'a été aussi.

Je ne sais pas comment j'ai réussi à trouver le courage d'arrêter bon j'avoue que le s\*\*\* m'a beaucoup aidé. Il faut s'entourer de personnes qui sont là pour vous écouter pour vous aider. La coque c'est vraiment de la merde. Plus on en prend plus on a envie de boire et de fumer c'est un cercle vicieux. En tout cas si vous avez envie de discuter je suis là.

Bonhomme - 21/12/2022 à 09h30

Bonjour Raven, bonjour Lawcean,

Je constate que les effets à long terme sont globalement les mêmes pour nous tous. Perte d'estime de soi, perte d'appétit, d'activité, fatigue.. Tout ça je connais très bien.

Dépression également, puisque je regarde régulièrement en arrière et je me rends compte de tout ce que cette merde a pu gâcher dans ma vie.

Ce que je ne comprends pas c'est comment on arrive malgré tout à ce moment où, tout à coup, notre cerveau a décidé qu'il voulait sa dose et on perd complètement le contrôle de ce qui se passe. (coup de téléphone au dealer, etc alors que la veille on s'était bien mis d'accord avec nous même).

En fait j'ai remarqué que ce moment précis où on sait qu'on est sur le point d'appler, c'est le moment où il faut détourner l'attention. Prendre une douche, fumer un pétard, faire quelquechose comme ça.. Parfois ça marche et l'envie disparaît.

Mais quand c'est trop violent c'est impossible de tenir.

Ca vous arrive à vous aussi?

Profil supprimé - 21/12/2022 à 12h32

Bonjour à tous.

J'ai un cousin, ancien toxicomane à l'héroïne qui m'a fait prendre conscience cette année que c'est par ennui que l'on tape ces merdes. Après il y a l'ennui et le fameux mot que j'ai appris hier soir, le "craving". (Je pense que c'est important d'avoir des mots sur des choses, afin de palier ce problème petit à petit) et ben ce putain de craving, je l'ai bravé 2 ou 3 fois cette année, et la dernière en date il y a deux semaines, ce n'a pas été facile du tout la vache, un réel combat avec moi-même. Je suis célibataire et sans enfants, je fume des joints depuis l'âge de 13 ans, j'en ai 37 actuellement. Donc un cerveau bien en proie aux dépendances. La coke j'ai connu à 25 ans. Comme tous les gamins, je m'étais juré de ne jamais en consommer. J'ai fait du mal autour de moi, depuis toutes ces années de prises. Je dois tourner à 1 voire 2 grammes par semaine, et je prends par demi car mon cœur ne supporte plus les grosses quantités d'un coup. Il y a quelques mois sur l'autoroute j'ai du m'arrêter sur la bande d'arrêt d'urgence car je partais en crise cardiaque. Ce qui m'a aidé à tenir, c'était qu'il était hors de question que ma mère me retrouve dans une morgue dans un état comme ça. Suite à ça. Bref, tant d'anecdotes très drôles ... Quand j'étais dans l'est, j'allais chez des dealers, des collègues la plupart du temps. Ça fait 8 ans que je suis dans le sud maintenant, et ça fait 8 ans que je m'interdit d'avoir des dealers dans les contacts. Mais ça fait aussi 8 ans que je vais la chercher à sa source. Dans les docks, les quartiers, les gros réseaux que vous pouvez voir à la TV, j'y suis allée, un nombre incalculable de fois. Un truc de dingue, ça m'effraie même. Mais c'est du passé. Il fait que ça soit du passé. Ce qui m'effraie le plus, c'est que je ne suis pas quelqu'un avec une grande volonté et facilement dans les excès. Mais j'en ai marre, marre de pas aller pouvoir boire un verre dans un bar en bord de mer, parce que à 5mn de la mon cerveau sait qu'il y a un point de deal. Marre de planter ma famille car je suis défoncée. Marre d'être devant ma fenêtre pendant des heures en état paranoïaque. Mais je crois que ça m'effraie réellement depuis que je gère mieux les descentes. Même si l'envie suicidaire est toujours présente au moment de fermer les yeux. Non tu n'es pas le seul bonhomme, le peu de gens avec qui j'ai pu me confier sur cette merde et qui en prenait aussi, souffrent des mêmes symptômes au final, même si chacun la perçoit différemment.

Tu as raison sur le détournement d'attention. Je pense que l'information a pénétré notre cerveau, peut-être pas à la première prise, mais ça tient. Quand je me fais la guerre à moi-même, je n'ai aucune satisfaction quand j'arrive à faire demi tour (tu sais, c'est 2 ou 3 fois dans l'année où j'ai réussi à contrer le craving) car au fond, je me suis jetée toute seule dans le gueule du loup.

J'ai un ami, qui a séjourné 3 ans en Guadeloupe. Il est tombé dans le crack. Pour s'en sortir, et ça va faire 3 ans pour lui là qu'il a arrêté, il a téléchargé une application. Un compteur à rebours, et il s'est accroché à ça. Et là on parle de crack (à noter que je me suis toujours refusée à fumer la coke). Un compte à rebours oui. Alors j'ai téléchargé cette appli hier soir. Lui quand il avait son craving, il regardait le temps écoulé depuis sa dernière prise sur cette application. Il y a plus de 3 ans, je me suis fait prendre au test salivaire, au boulot. On voulait me péter pour la c mais il n'a eu que le shit. Alors j'ai été obligée d'aller voir des psy etc... Pour avoir en échange des médicaments qui me défonçaient encore plus. Je n'aime pas les médicaments, c'est un peu mon point fort. Au moins un. Alcool et médicament pas trop mon truc. Bref, ça c'est la France, on te fait arrêter une substance car elle est illégale et surtout illégale, pour un médicament de merde qui va engranger ces fucking pharmaceutiques. Donc je pense que cette appli est une bonne idée. J'en suis à 16h28 de temps écoulé depuis la dernière prise. Il faut un début à tout. On se le souhaite tous n'est-ce pas. Mon message est long car ça me fait vraiment du bien, mais vraiment un bien être de dingue de pouvoir m'exprimer. Après j'aurai préféré être à huis clos, le fait que tout le monde lis mes mots et une sorte de voyeurisme mais après tout j'en suis l'exhibitionniste. Mais nous sommes nombreux à être dans le même cas, maintenant personne ne nous aidera. Mais j'ai envie de me tourner vers quelqu'un quand j'ai envie de craquer, et qui me dise merci pour ta confiance, mais tu n'en as pas besoin....

Valou11000 - 22/12/2022 à 03h01

Bonsoir à tous je suis comme vous cela fait plus d'un an que je prend cette merde au début c'était occasionnellement le week-end et la c'est devenue 5 fois par semaine je ne sais pas à qui en parler et comment faire pour arrêter c'est dur pour moi seule et surtout personne à qui en parler je me renferme sur moi je ne mange plus ou presque plus je sais pas comment m'ens sortir avez vous des conseils merci à vous

Lawcean - 22/12/2022 à 08h05

Salut Valou, je vois que tu n'as pas trop dormi cette nuit.... Ça fait longtemps que tu en prend et tu réalises déjà que cela est mauvais pour toi c'est déjà une bonne chose.

Alors oui la coque c'est de la merde il faut vraiment que tu t'en sortes je ne suis pas du tout quel âge tu as mais il faut absolument que tu passes à autre chose. Alors c'est facile à dire moi personne ne m'a aidé.. je n'ai vu personne ni pris aucun médicament ce qui m'a aidé c'est de déménager .et le sport aussi.

Le plus dur c'est d'avoir la volonté de se prendre en main et quand on vit seul ce n'est pas simple. En tout cas si tu as envie de discuter discuter je suis là .Valou.

A bientôt

Profil supprimé - 26/12/2022 à 19h14

Bonjour à tous,

Ça fait 6 jours que je tiens le coup ... J'espère que vous aussi !

Je comble le craving avec sport et nourriture... Pourvu que ça dure courage à tous et si vous avez besoin de parler, je suis là aussi, 6 jours ce n'est qu'un début mais j'y crois dur comme fer.! Projets et objectifs pour 2023

Titi89770 - 29/12/2022 à 21h35

Salut à tous , je suis consommateurs de c depuis quelque années et aujourd'hui j'ai du mal à vivre sans ça, j'essaye de pas le montrer mais je me sens faible j'ai aucune envie plus aucun but je passe mon temps à travaillé et le reste du temps je me drogue à en avoir mal . Je suis suivi par une addictologue mais sans succès. Si quelqu'un connaît ça et veut discuter sa me ferait du bien, merci

Lawcean - 30/12/2022 à 09h12

Salut Titi et Raven

Comprendre tout ce que vous traversez parce que je les ai vécus . J'ai pris de la coque pendant des années et j'ai arrêté d'un coup. Ce qui m'a aidé c'est que j'ai déménagé et j'ai fait beaucoup de tri sur mes soi-disant amis. J'ai réussi à m'en passer mais cela a été dur. Il y a une plante qui s'appelle le griffonia et le kudzu ça peut aider . Aller voir les bienfaits de ses plantes ça peut vous aider pour tenir le coup. Surtout pour toute addiction. à très vite

Profil supprimé - 31/12/2022 à 14h07

Bonjour Lawcean,

Merci de participer à fil de conversation, alors que tu es sortie de cette merdasse. Sache que tes mots résonnent dans ma tête quand tu dis que tu as tout arrêté d'un coup. Merci d'être là pour nous, et d'y croire

pour nous. Merci pour ton implication a nos egards. Je suis (dans quelques heures) a 11 jours d'arrêt grace a cette application de compte à rebours. Si tu savais à quel point j'ai hâte de voir s'afficher "6 mois" et "un an". La j'appréhende beaucoup car je rentre demain chez moi, les vacances se finissent hélas... Je dois t'avouer que je suis presque contente d'avoir été verbalisée pour possession de cannabis, car ça me dissuadera d'y retourner. Pour toutes ces merdes. J'ai arrêter coke, alcool, shit et tabac depuis le 20/12. J'ai commencé la clope électronique, faut me laisser au moins ca. C'est frais mais j'y crois. J'ai même envie d'offrir une boîte de chocolat au policier qui m'a mis la contravention. Le craving revient en force et le travail effectué sur moi-même est gargantuesque. J'y pense tout le temps mais je veux palier la dépression que je traverse a cause de cette merde. Encore quelques jours paraît-il. Merci pour tes conseils sur les plantes, je ne connaissais pas du tout, peut-on s'en procurer en pharmacie, internet, ordonnance ?

De plus, j'ai une pensée quotidienne pour tous ceux qui ont écrit sur ce fil de conversation et qui ont eu le courage d'en parler. C'est le début d'un renouveau les gars (et les filles). Je vous souhaite à tous un joyeux réveillon, et j'ai dissuadé mes potes de prendre des merdes ce soir lors du repas. Je reviendrai vers vous très bientôt. Soyez fort, on en a pas besoin!

Loowy - 01/01/2023 à 13h52

Bonjour,

J'ai 27 ans et je sombre dans le même cas . Consommatrice depuis 10 ans, occasionnellement, je n'arrive plus à m'en passer au soirée et j'ai peur que ça prenne plus de place dans ma vie . La seule solution pour moi c'est d'arrêter l'alcool sauf que ça non plus je n'y arrive pas, je ne pense pas a être dépendante car je n'en ai pas besoin mais en soirée mon cerveau oublie toutes mes bonnes résolutions. J'en ai marre de passer des journées sans dormir a cause de ce truc, marre de dépenser de l'argent, marre de risquer mon permis ... Mon conjoint aussi est consommateur, d'où ma consommation + importante qu'avant . On veut tous mes deux arrêter mais nous ne trouvons pas la force . Je me déteste de jour en jour du fair de consommer cette merde . J'avais commencé une psy, pour autre chose, dans l'idée que ça m'aide aussi pour ça : NADA.

Cette nuit par exemple, je n'avais pas envie sauf vers 2h du matin quand j'ai réalisé que je ne tenais pas l'alcool ...j'ai finis tard et là je tourne en rond. Je n'en peux plus de cette sensation . J'ai dis nouvel an, dernière fois mais je n'ai pas confiance en moi, je sais que je vais craquer et j'en viens à appréhender la prochaine soirée .

Avez vous des conseils ? Merci.

Inconnu13015 - 02/01/2023 à 03h12

Bonjour à tous à l'heure où je vous écris je sui en pleine redescente mauvais delire trouve paz le sommeil je tourne en rond j'ai des mots de tête je fait des crise de paranoïa j'ai linpression qu'on observe alors que c'est que dans ma tête jaimerais savoir si je sui seul dans ce cas là j'ai envie d'arrêter cette merde j'en peut plus sa me gâche la vie j'ai perdu mon permis resament à cose de l'alcool et de la c si quelqu'un a une astuce à cédez à la tentation d'en prendre tout les 4/5 jour des fois j'me dit stop et 2 jour après ji retourne en prendre mais ce qui me fait peur c'est que j'en prend seul sa devient grave là alors que à la base cetais en soirée si quelqu'un ve discuter ou avoir dés conseil je sui preneur merci bonne soirée

Bonhomme - 03/01/2023 à 14h30

Salut a tous, merci de vos participation, ca fait tellement "plaisir" de voir qu'on est pas tous seuls.

Quelque part exorciser ses démons doit passer par le fait d'en parler et de partager.

Raven, je te remercie du fond du coeur pour avoir pris le temps de partager ton histoire, c'est très touchant de ta part.

De mon côté j'ai aussi réussi à faire une belle pause pendant les vacances de Noël mais dès le nouvel an c'est reparti de plus belle j'ai du consommer 3g en 2 jours...  
La je me dis que c'est le début de l'année alors c'est une excellente occasion de faire un dry month d'alcool et du reste.  
Je ne me sens pas capable de dire que je vais complètement arrêter alors je préfère faire un essai d'un mois déjà, ce serait une première victoire.  
Pour le moment je suis au jour 0...

Lawcean - 03/01/2023 à 15h33

Salut tout le monde Je vous souhaite à tous une très bonne année pleine de bonnes volonté. Ravenne concernant les plantes griffonia et Gudzo tu les trouves dans les magasins bio et il me semble en pharmacie aussi. Ça m'a vraiment aidé. Alors certes je ne prends plus de coque depuis des années mais j'en ai pris pendant 15 ans et le fait de déménager m'a beaucoup aidée. Aujourd'hui c'est la clope et le pétard que j'aimerais arrêter. Là ça fait deux jours que je n'ai pas fumé j'avoue que c'est pas facile. Si tu as tous les vis je te conseille d'arrêter là c d'abord pas tout en même temps sinon ça va être trop difficile. La cocaïne donne envie de fumer et de boire. Vaut mieux garder un petit pétard le soir ou une ou deux clopes.

Quand je prenais de la coque moi aussi j'étais très parano je m'enfermais dans mon appartement et je regardais derrière les volets ça devenait lamentable j'étais maigre comme un coucou. Je faisais peine à voir. Je me suis jamais dit je vais arrêter c'était trop difficile de l'entendre dans ma tête alors je me disais ça sera que occasionnel Noël fête de Bayonne exetera... Et puis petit à petit je m'en suis défait et je suis très contente mon dieu que je me sens mieux sans cette cocaïne.

Après si on fume que deux pétards par jour c'est pas bien grave disent les addictologues.

Nous vivons dans un monde difficile où c'est pas évident d'avoir le moral avec tout ce que l'on entend .

Vaut mieux arrêter la cigarette ça aidera plus tard à arrêter le bedo.

Je vous souhaite à tous plein de courage ne lâchez pas. Une nouvelle victoire pour 2023.

À très vite au fil de nos discussions

Liora - 03/01/2023 à 23h37

Bonsoir, je consomme beaucoup de cocaïne tous les jours.... j'ai 42 ans j'ai tout pour être heureuse je vis convenablement ma vie et je mets tout dans la coke mais j'arrive pas à arrêter  
J'en peux plus..... je ne pas vous aidez mais j'espère que vous allez vous en sortir

Bonhomme - 04/01/2023 à 08h54

Bon jour Liora,

Je crois que ma situation est très similaire à la vôtre.

J'ai décidé depuis hier de me faire un mois entier sans en prendre du tout. Je crois que ça fait des années que cela ne me sera pas arrivé.

Mais si j'y arrive ce sera déjà une grande victoire, pourquoi pas continuer après d'ailleurs.

Ça vous dit qu'on essaye ensemble?

alpha01 - 06/01/2023 à 03h28

J'étais consommation festive.

Depuis 2 semaines je consomme du matin au soir..

Profil supprimé - 06/01/2023 à 21h13

Salut à tous,

Je prendrai le temps de vous écrire plus amplement vers la fin du weekend.

Pour ma part, 17 jours viennent de s'écouler. Le sevrage est chaud. Mais chaud cacao. J'ai des violentes crises de manque depuis 3 jours. C'est physique. Mais j'en ai plus envie de tout ça. Je me mets des doses en sport, je gère mieux les craving. Après tout ce n'est que 5mn de combat intense. Ah j'ai j'ai reçu ma putain d'amende a 200€ aussi Bonhomme avait raison dans un de ses précédents messages, il faut détourner l'attention. C'est une réorganisation aussi, mais je vous en reparlerai. J'étais chez une addictologue aujourd'hui, j'ai besoin d'avoir un suivi. C'est dur, enfin pour moi mais HORS DE QUESTION de retomber. Le manque est physique et aujourd'hui j'ai aussi appris qu'il y avait une part d'émotionnel. Donc on arrête de regarder derrière, le passé, et se redonner des objectifs. Continuer d'aller de l'avant. J'ai une pensée affectueuse pour vous tous et toutes même sans vous connaître, sans savoir à quoi vous ressemblez, mais sachez que j'y crois car si vous avez fait le pas pour venir jusqu'ici, c'est le début d'une brillante réussite.... Car nous avons tous cette histoire en commun, où il va falloir fermer ce chapitre... On en a pas besoin

Bonhomme - 09/01/2023 à 12h05

Salut Raven,

Bon ben moi j'ai échoué lamentablement mon sevrage après 5 jours, je me suis retrouvé à une fête et ça n'a pas raté...

Incroyable la puissance de ce fameux craving.

Du coup je me sens super mal maintenant, je m'en veux et je me trouve nul.

Je vais recommencer depuis zéro à nouveau mais j'ai la déprime en moi...

Lawcean - 09/01/2023 à 16h12

Salut Raven, contente de te lire. Tout d'abord je voulais te féliciter c'est génial continue comme ça. Je comprends que ça doit être difficile mais tu as raison garde un petit plaisir roule-toi un petit petard.

C'est super que tu es allé voir un addictologue c'est un p\*\*\*\*\* de grands pas.

En tout cas 17 jours c'est génial bravo. As-tu essayé le kudzo et le griffonia ?

En tout cas vivement te lire.

Maintenant un petit message pour bonhomme

Salut à toi. Tout d'abord je voulais te dire que 5 jours c'est déjà pas mal il faut pas que tu te rabaisse il faut commencer par se valoriser. Et des pensées positives." C'est pas grave c'est un début je recommence je vais y arriver." pourquoi moi et pas une autre.

Essaie d'éviter un peu les soirées sinon ça va être difficile de ne pas craquer. Va marcher si tu as un chien tu n'as plus d'excuse.

Courage courage à vous deux à vous tous

Profil supprimé - 09/01/2023 à 20h03

Hello,

Usez de sport et de contacts humains.

Pour vous motiver, imaginez mourir brusquement à cause d'un AVC, ou avoir 1 trou dans le nez ou dans le palais avec cancer...

Les cancers apparaissent quand on fait trop souffrir les organes, pensez à vos estomacs, foies, reins...

Il y a plein de gens aux cimetieres ou d'autres malades qui regrettent.

Pensez à vos proches que vous abandonnerez à cause de ça...

A chaque envie, achetez vous de la sappe, 1 bon resto ou autre...

Courage mais c'est facile...vous avez besoin d'amour.

C'est possible d'être heureux sans.

Rappelez vous quand vous étiez enfant et heureux : vous n'aviez pas besoin de cette merde pour être heureux !

Courage à vous tous.

Le déclic vient souvent suite à 1 problème de santé, pensez y...

Lawcean - 10/01/2023 à 08h44

Salut à tous je voulais aujourd'hui vous partager mon expérience . Hier je me suis acheté un casque sans fil pas très cher 20 €. Hier soir j'ai commencé ma première séance d'hypnose dans mon lit. J'ai énormément apprécié il y a plein de posts gratuits sur YouTube. J'avoue que cela m'a fait beaucoup de bien je ne sais pas si ça peut marcher sur tout le monde mais ça m'aide pour m'endormir le soir sans trop penser au reste. On verra bien si ça pouvait m'écœurer de la cigarette et du joint... Si ça peut marcher aussi sur la cocaïne... À suivre et à découvrir

Profil supprimé - 12/01/2023 à 19h25

Salut l'équipe,

Tout d'abord j'espère que mon commentaire Ne va pas être publié dans trois jours donc je compte sur le modérateur pour l'accepter rapidement... Tout d'abord bonhomme tu n'es pas nul, oh non ne dis pas ça, au contraire tu as envie de combattre, c'est juste que ce n'est peut-être pas encore le bon moment pour entamer ce combat... Et ça viendra déjà 5 jours vu la consommation que j'avais je sais que c'est et c'est déjà un très bel effort et un très beau combat... Moi j'y pense tous les jours tous les jours... Et tous les jours... Je sais que ça va durer jusqu'à la fin de ma vie... Certes je ne suis qu'à 23 jours, je regarde le compteur à chaque demi-journée ça ne passe pas, en plus de l'arrêt du tabac et du chichon, ça me traverse encore l'esprit ! Mais comme a dit le xor58 avec son commentaire qui m'a fait mal et que je n'ai lu que d'un seul œil concernant les maladies, je commence à me resocialiser et à rentrer dans les magasins. Je viens de m'acheter une paire de baskets Salomon et deux pantalons de trekking pour mes randonnées... L'argent que je n'ai pas mis dans cette grosse merde je l'ai coffré pour me faire plaisir.. Je ne suis pas à l'abri mais j'ai regarni ma garde-robe... le plus épantant c'est que pour une fois je vais finir avec de l'argent à la fin du mois, alors oui une petite somme d'habitude j'aurais été à moins 1500 € de découvert... Je vais pouvoir enfin acheter ma carte grise avec en amont passer ma voiture au contrôle technique. Ça fait 7 ans que je suis hors-la-loi et dieu seul sait combien j'ai eu de voiture... Mais ce n'était pas la priorité car c'était la coke alors que maintenant ça l'est.

Lawcean, toi tu es dans mon cœur. Tes paroles sont d'or... Néanmoins le petit plaisir dont tu parlais avec le pétard attendra un peu, car le sevrage de la nicotine est également violent. Non je n'ai pas essayé les plantes dont tu m'as parlé car je n'ai pas une minute à moi entre les activités et le travail (j'enchaîne des journées de 5h du matin à 22h le soir non stop) je n'ai même pas le temps d'aller voir avatar... Je me suis renseignée en pharmacie quand je suis allé chercher mon traitement contre le sevrage du tabac il en avait pas donc je dois me retourner sur un magasin bio mais c'est noté je vais le faire dès ce weekend quand j'aurai un petit peu de temps à moi.

Ensuite quand je vous parlais de réorganisation il s'agit de privilégier le covoiturage dans un premier temps pour la planète et surtout pour ne pas avoir la tentation de m'arrêter dans des endroits malsains... Je connais tous les réseaux sur un rayon de 200 km... Donc je voyage avec des gens sains j'ai écarté les mauvaises fréquentations, j'ai dû leur dire que j'étais en dépression pour pas qu'ils le prennent mal et de peur qu'il me balance car comme vous avez cru comprendre j'ai un travail particulier où il veut mieux pas que je me fasse prendre... Les soirées aussi sont en suspens, et j'ai une vie monastique. Quand je me planifie des rando le weekend je privilégie le train pour partir d'une gare et repartir de la gare et contrainte par les horaires (car nous sommes assez pris en otage par la SNCF) je n'ai pas le temps de faire des déviations à pied en courant ou par les transports en commun... Voilà ça fait 23 jours mais c'est que dalle... J'ai hâte de voir s'afficher les 6 mois et j'aimerais vraiment que tous ceux qui ont écrit sur ce fil prennent considération des propos de lawcean, sa bienveillance, et tous ces conseils doivent être je pense sérieusement pris au sérieux. Une de mes sœurs qui au Mexique et qui me parle beaucoup de médecine parallèle avec les plantes ou l'hypnose... Elle revient de loin avec son alcoolisme et a réussi à se sortir de ça, même notre code pénal n'avait pas réussi j'aimerais vraiment continuer cette conversation avec vous tous mais ici même si nous sommes lu par des milliers de personnes.. en revanche j'espère que tous ces mots leur serviront aussi, car même Pablo Escobar qui était le patron de toute cette merde disait lui-même que c'était un poison. Je n'en ai réellement plus envie car je me lève fraîche le matin je m'organise des plongées et des randonnées des sorties au ski, je n'ai jamais parlé autant avec ma famille et mes amis, et surtout j'ai l'impression d'apporter du positif autour de moi. C'est con il n'y a rien de prétentieux et je vous assure que je suis quelqu'un de humble, comme je le dis toujours le plus important c'est d'ouvrir les yeux le matin poser le pied au sol et regarder le ciel avec ses luminosité. Comme je vous l'avais écrit continuer d'aller de avant. Pour ma part c'est malheureux mais il m'aura fallu une p\*\*\*\*\* d'amende et d'être enregistré sur une main courante pendant 3 ans et être en sursis, car j'apprends par l'échec. Mais si vous êtes tous là aujourd'hui c'est que nous avons tous cette page à tourner. Allez je m'en fous je le dis je vous embrasse tous et j'espère vous lire bientôt... J'espère même tous vous relire...

Bonhomme - 13/01/2023 à 10h03

Salut a tou(t)xs

Raven et Lawcean, merci infiniment a à vous deux pour vos mots réconfortants.

Effectivement ca ne sert a rien de se flageller, la situation est déjà suffisamment compliquée comme ça alors je ne dois pas en plus me dévaloriser sinon c'est mort. Après tout, dans ce genre de situation, on est soi même son dernier recours.

C'est bizarre je ne vous connais pas du tout mais ça me fait du bien de vous parler sur ce fil. Je n'arrive pas (ou plus) à en parler avec mes proches dans la vraie vie. Ceux a qui j'en avait déjà parlé ne savent pas a quel point j'ai rechuté et j'ai peur de leur faire de la peine ou qu'ils me jugent.

Je crois que parler avec vous peut m'aider a retenter le coup maintenant.

Raven, j'avais commencé a faire comme toi et à me constituer une cagnotte mais tout est parti en un rien de temps dès que j'ai échoué ma petite expérience de 5 jours. C'est super décourageant mais en même temps l'idée était bonne. c'est une bonne façon de se récompenser pour les efforts. Et ça permet aussi de me rendre compte de la quantité astronomique de fric que j'investis là dedans!!!

Alors je vais recommencer mon expérience de régime sec et je vous dirai ce qu'il en est si cela ne vous dérange pas.

Je confirme que pendant mes modestes 5 jours de sevrage j'avais déjà pu observer un certain renouveau dans ma vie. Comme avoir plus d'intérêt pour les autres, faire du shopping, parler d'avenir, etc.

Je suis convaincu que je me sentirai mieux une fois que j'aurai erradique cette merde de ma vie.

Raven, je crois que tu décris très bien ce qui se passe dans nos têtes (tous les jours, tous les jours, ...)

Je ne fume presque jamais de joints mais j'ai tendance à boire beaucoup, donc je vais aussi surveiller ça, sans toutefois m'imposer un régime sec, je pense que ce serait placer la barre trop haut.

Je vous embrasse aussi et vous dis à très vite.

Profil supprimé - 13/01/2023 à 13h19

Bonjour Raven, Bonhomme, Laxcean, c trop cool d'entendre des choses positives, les prises de conscience.

Faut avancer par étape. Mais je peux assurer qu'il y a belle vie sans tabac, alcool, drogue.

La c reste 1 drogue dure ( c dur à entendre quand on compare à l'héroïne) mais faut arrêter tant que vous pouvez.

Rappelez vous votre joie et belle vie quand vous étiez gamins, pas besoin de cette m.... pour être bien...

Moi à cause de ça et les excès en alcool j'ai eu de grosses douleurs au palais (j'attends que ça passe, ça va mieux), j'ai peur que ça se nécrose....

Après je sors du toubib, mon foie a grossi à cause de tout l'alcool ingurgité...

J'ai tout arrêté et même si j'ai des envies, je suis convaincu qu'il faut arrêter et très optimiste sur le fait que je serai plus heureux sans tout ça.

Ça fait du bien de se lever en forme, ne pas se moucher, ne pas aller 5 fois aux WC tous les jours lol...

Bon courage et le Meilleur pour vous.

Mel1217 - 14/01/2023 à 23h06

Bonsoir tout le monde, je vous ai lu.

De mon côté pas d'addiction mais mon conjoint est dedans depuis presque 2 ans maintenant. Il y a eu une longue période de déni et depuis presque 1 an il a avoué être accro. J'ai mal pour vous et je vois comme le combat est douloureux. Nous avons des enfants une entreprise et je fais de mon mieux pour être présente mais je ne peux pas me battre à sa place. J'espère ne pas être de trop sur ce groupe et que vous ne m'en voudrez pas de vous suivre parce que votre combat me donne de l'espoir et me permet aussi de me dire que ce n'est pas parce qu'il préfère ça à moi que c'est juste extrêmement dur d'en sortir

Beefteeck - 15/01/2023 à 21h31

Bonsoir et bonne année à tous.

J'ai toujours vécu avec cette foutue addiction à la fumette.

Aujourd'hui j'ai 38 ans et je fume quotidiennement depuis l'âge de 17 ans ( avant c'était de la petite fumette entre potes). Jusqu'à l'âge de 25 ans, j'étais en pleine psychose des que je fumer. C'était limite mieux ,ça me limité un peu. Maintenant je peux fumer jusqu'à 5/6/7... pétard dans la journée si je ne travail pas. Les effets à part la fatigue sont néant. C'est fumer pour fumer !!!!

Je suis également comme vous , dans une période où je cherche le moyen de sortir cette merde de ma vie, alors je réfléchis et cherche une solution. Je me suis rendu compte que ma plus grosse peur à arrêter , c'est la peur de me faire chier dans mon quotidien.

La seul longue période de ma vie où j'ai très peu fumé était pendant mes 5 ans dans l'armée. Tellement occupé et à fond de sport que la sélection naturelle faisait merveilleusement son travail.

Alors je me dis que la solution viens sûrement du sport ,ou du moins d'un changement radical de son quotidien.

Pour ma part, je me remet au trail pour me défouler autrement qu'avec la fumette.

Niveau professionnel, je me suis financer des permis de conduire assez chère qui me permettent de super bien gagner ma vie. Mais pour le coup c'est tolérance zéro au volant d'un 44 tonnes.

Une femme merveilleuse et un fils de 2 ans.

Alors je me dis en mettant tous ça bout à bout que fumer ne m'apporte vraiment rien de positif.

NOUS LE SAVONS TOUS !!!!

Il n'y a pas de remède miracle , il va falloir en chier pour pouvoir s'en sortir. A chaque 'un de trouver son exutoire pour pouvoir s'en passé.

Fobi - 16/01/2023 à 02h15

Bonjour, je suis dans le même cas, j'ai du mal à faire sans.. j'ai fait un taf très physique, j'ai beaucoup de paperasse à faire en fin de journée. ça fait un moment que je tape pour suivre le ritme, et des que idée me trotte dans la tête j'ai du mal à résister

Profil supprimé - 18/01/2023 à 21h40

Bonsoir à tous,

Il y a 29 jours, j'ai eu l'idée, lors d'une very Bad fucking descente, de répondre à ce fil de conversation. Je constate que sur des milliers de drogués qui peuplent ce pays, nous sommes quelques uns à avoir eu le courage d'écrire notre désarroi et notre souffrance à la vue de centaines de milliers de lecteurs. Nous le savons que c'est l'enfer. Mais comme celui-ci était plein, nous avons décidé de revenir sur terre. Les gars, les filles, ne lâchez pas votre objectif.

29 jours sans coke, shit, clope pour ma part, un triste record quand on voit le pourquoi du comment, mais ce qui est fait est fait ! Je pense tout les jours à vous tous, et je pense tout les jours à cette merde qui s'est incrusté dans le cortex de mon cerveau. Mais "sa mère" comme on dit mdrr cependant cette pensée affectueuse pour vous est elle aussi dans mon cerveau. Hier mes pensées ont commencé à dévier, je voulais retourner dans un quartier aller en chercher. Je commençais à trouver des alternatives pour pas me faire prendre. Le retour du craving ! Quelques minutes plus tard j'ai gagné mon combat et il fut plus facile qu'au début. Je suis quelqu'un qui fonctionne à l'affectif donc mes propos peuvent paraître atypiques. Je prendrai le temps de répondre plus amplement un peu plus tard car le sevrage est toujours en cours et j'ai des journées plus que chargées et je suis obligé de faire un pacte avec le diable pour pouvoir dormir. Des séances de sport usantes, mais le positif c'est que mon esprit devient de plus en plus clair... C'est dur car je suis seul sans enfant. Je nourris juste un chat errant et ingrat qui refuse toute caresse. Et encore un point positif j'ai pu aller voir Avatar, 3 ans je n'avais pas mis les pieds dans un cinéma car j'étais défoncé, à psychoter pendant des heures devant ma fenêtre à voir des choses qui étaient dans ma tête... À me retourner toutes les trois secondes dans la rue par paranoïa... Maintenant je hume cette belle nature... Ça fait 3 jours que je n'avais pas regardé mon application de compte à rebours... Ça revient petit à petit mais c'est quand même dur... J'ai besoin de dormir sinon demain c'est un risque à ce que je m'embrouille avec tout le monde au boulot... Néanmoins une petite chose aussi mon humeur a beaucoup changé, moi qui était toujours d'humeur égale, voilà que je suis énervée, contrariée et susceptible également. Je me mouche beaucoup moins mais il y a toujours des météorites qui sortent de mes narines... Je vais voir avec le temps sinon j'opterai pour une opération.

A très vite bisous

Xena - 19/01/2023 à 12h26

Hello,

Je viens de m'inscrire après une nuit blanche à taper. On était à j5 de l'arrêt puis BIM un'craving de couple...oui on tape ensemble, c'est beau non?

D'abord merci pour vos témoignages sincères, ça fait déculpabiliser de voir que nous sommes nombreux à lutter contre nos démons. Ça permet aussi de s'inspirer un peu des boucliers mis en place par chacun pour

avancer sans consommer,

Alors voilà, concrètement nous sommes à la 3ème tentative d'arrêt. La première il y a un an, on a tenu 3 semaines, les 3 dernières tentatives moins de 15j. Et la consommation augmente, avec 2/3g par semaine (à 2) et énormément d'alcool et de tabacs (bé ouais sinon c'est pas rigolo)

Avec le recul ce que j'apprends des échecs:

il faut éviter les soirées ou ça tape

Il faut éviter les aperos qui appellent la C par association

Il faut faire bcp bcp de sport ou marcher, être dans le mouvement

Mais malgré tout, nous sommes faibles et ça ne marche pas ds la durée. J'ai un visage cerné et vraiment mauvaise mine, sans compter mes phases dépressives les jours qui suivent la prise.

Je pense devoir entrer en cure et me faire accompagner, rdv a prendre pr la semaine pro.

Allez au dodo .

N'hésitez pas si vous avez des conseils ou si juste vous souhaitez discuter avec une guerrière qui ne compte pas lâcher! On va y arriver !

Onze - 20/01/2023 à 12h59

Bonjour a tous! Je me permet d'écrire dans votre fil, ces messages me rassurent. Pour ma part, c'est mon compagnon qui a pris conscience qu'il doit arrêter, 38 ans, une consommation excessive de c depuis des années, herbe, alcool, enfin plus ou moins tout ce qui defonce sans avoir besoin d'une piqûre!!

J'ai découvert l'ampleur du problème il n'y a pas longtemps ( au réveillon), de la somme de mensonges qu'il m'a dit. Je souhaitez rester a ses cotés, mais ne consommant pas moi même, j'ai du mal a comprendre les phases par la ou il passe. Il minimise beaucoup son vécu, a du mal a m'endormir parler. C'est pourquoi vous lire me fait énormément de bien!!

Continuez à vous battre, vous êtes forts!!

Si vous voulez échanger avec moi, dans l'espoir d'amener mon compagnon a vous lire aussi, me donner des conseils sur la manière d'agir ect...

J'aimerais qu'il aménage avec moi pour se couper de toutes ses relations toxiques qui l'entraînent la dedans... je ne sais pas si c'est une bonne idée, qu'en pensez vous? J'essaie de ne pas le faire culpabiliser plus qu'il ne fait déjà, même si j'ai beaucoup envie de le secouer!!

Merci encore et j'ai hâte de lire vos réponses!

Bonhomme - 18/02/2023 à 01h17

Salut les amis je reviens sur ce fil car malgré quelques nettes améliorations ces dernières semaines je constate que mes démons sont toujours bien présents. J'avais réussi à faire presque deux semaines de bonne conduite et aujourd'hui j'ai rechuté. Bon bizarrement je devrais être en descente et en autoflagellation mais je me dis que non ça vaut pas la peine. J'ai plein de nouveaux projets en ce moment et je crois que l'excitation de les réaliser va me consoler.

Attention hein je ne dis pas que je suis fier de moi, je dis juste que j'apprends à gérer les échecs qui jalonnent le long chemin vers la guérison.

Et puis parler de nos combats entre nous ça nous apaise ..

Comment allez vous, vous autres?

Raven, Onze, Xena, tout le monde?  
Ou en êtes vous?

Lea838383Lea - 08/05/2023 à 20h54

Bonjour,  
Ça me fait du bien de vous lire.  
J'étais en couple 5 mois avec un homme qui consommait et consomme toujours de la cocaïne. Mes sentiments sont toujours là mais je dois me préserver.  
La discussion me permet de mieux comprendre certaines choses.  
Comment allez vous ?

Louis29 - 21/05/2023 à 06h32

Bonjour à tous , je viens vider mon sac et écrire pour peut être réagir face à mon addiction à la cok. Consommateur seul dans ma chambre depuis début février j'ai direct consommé beaucoup 1 gramme / jour comme je ne connaissais pas les quantités à mettre pour une ligne j'en mettais beaucoup trop et ça m'a directement acceoché a un moment ou j'étais faible par une déception amoureuse et un rabaissement quotidien de sa part sur le fait que je n'ai pas assez confiance en moi , trop coincé bref tout ce qu'il faut pour se réfugier dans la cok pour ma part avec le ridicule « espoirs » d'être enfin décontracté en public et lui prouver que j'en suis capable . Au final elle me trompez et me prenait pour un con , je l'ai découvert et le résultat j'ai sombre littéralement dans la cocaine ( excuses facile je sais et n'accuse en rien mon ex ) . j'ai une consommation quotidiens solitaire juste moi et elle seul dans ma chambre . Oui pas festif rien , plus qu'inquiétant. Je réalise et veut tirer un trait sur ce qu'il m'arrive actuellement . Jamais consommé quoi que ce soit avant même pas gouté .. juste la fume sans jamais y avoir aucune forme de dépendance c'est uniquement spontané 1 fois tout les 2/3 mois bref je peux m'en passer sans soucis . Et arrivé 28 ans bientôt 29 et je tombes d'un coup dans la dépendance extrême à la cocaine au plus haut niveau d'entrée . Des 3 jours sans dormir m'arrive quand j'en ai c'est jusqu'à la dernière poussière l'envie m'empêche d'arrêter . Je suis face à une urgence qui m'oblige à partir à l'étranger changer de vie et réussir à tourner la page car je ne vois pas d'autres solution pour m'éviter le pire qui n'en ai pas loins au vue des 5 gramme quotidiens de consommation. Le sevrage risque d'être compliqué des avis ? Je suis au fond actuellement mais a conscience que ce n'est pas moi ce personnage et veut me retrouver avec volonté réel . J'ai tout perdu avec mais souhaite réagir et se passer de la cc au quotidien . J'ai certainement divagué dans mon texte mais je ne réussi pas a m'en passer et aimerai de l'aide merci cordialement

Titi89770 - 02/12/2023 à 05h46

Salut a tous j'espère que vous allez bien , la seul solution que j'ai trouvé pour moi ces de rentrer dans un centre pour plusieurs mois et me faire vraiment aider. Je me suis donné un seul objectif allez mieux. Les premiers jours et semaines on été horribles malgré un traitement de substitution j'avais aucune envie pas de moral tout allait mal . Et au fur et à mesure ça a commencé a s'estomper et ces le moment où il faut faire le plus attention de ne pas replonger même si on croit que ça va mieux j'étais pas encore guéri. Au total il m'a fallut 3 mois en centre et un suivi très régulier pour arriver à m'en sortir en gardant toujours le même objectif en tête pour moi c'était celle que j'aimais qui me donnait cette volonté. Je ne suis pas totalement guéri et bien sûr plus le même mais j'ai totalement arrêter les conso et je vie beaucoup mieux. Je sais qu'un long chemin m'attend encore mais je pense que le plus dure es derrière moi voilà ce que je peux vous dire  
Bon courage a tous et n'oubliez pas vous n'êtes pas tout seul