© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Addiction à la c

Par johnjohn Posté le 07/06/2023 à 23h18

Salut
Quelques mots pour échanger.
J ai 45 ans je prends de la cocaine depuis 7 ans environ.
Avec des phases d arrêt plus ou moins longues. Une conso limitée (jamais plus de 1g par semaine dans les périodes actives). Toujours sniffee.
Suis d une catégorie socio professionnelle qu on qualifierait de tres privilégiée. Grosses études, succès professionnels, des revenus élevés.
J ai des enfants. Je suis un bon père, responsable et aimant. Bref pas trop de problèmes.
J ai commencé la cocaine avec des potes mais globalement je suis ce qu on peut appeler un consommateur solitaire. J en parle pas à mon entourage. Que ce soit en soirée ou seul chez moi je consomme seul. Je ne prends jamais de c avant le soir (jamais jamais).
La c ne me pose pas de problème de santé pour l instant à part les angoisses quand on a mal quelque part et qu on se demande si ça vient de la.
Les phases de parano, de descentes violentes, d humeurs horribles je connais pas. Tout au plus un peu de déprime les lendemains mais plutôt rarement. Seul symptôme, la gueule de bois assez lourde du matin post coke-alcool qui est vraiment rude.
Sauf que bon avec le temps qui passe et l addiction qui s installe je suis à 1g par semaine en en prenant tous les soirs ou presque depuis une petite année avec des arrêts de quelques semaines de temps en remps.
Il y a cinq semaines j ai décidé d essayer d arrêter en tenant le plus possible.
C est probablement ce qui m a fait comprendre mon état de dépendance. Aucun trouble de l humeur ou du sommeil mais des cravings intenses, tous les soirs.
Comme tous les addicts je connais mes triggers. L alcool ou les fetes.
Je sors régulièrement mais je ne vais pas arrêter de sortir à cause de cette saloperie. Surtout que je sors avec des gens qui ne consomment pas.
Je bois régulièrement mais pas dans un excès de dingue.
Ce qui veut dire que mes triggers sont tout le temps la et que je n ai pas l intention de les supprimer également.
Les 5 derniers semaines sans coke ont été difficiles. Tous les soirs la même guerre de la volonté contre l envie. Tous les matins en vivant comme une immense victoire le fait de ne pas avoir succombé a l envie et le lendemain soir tu réalises que tu n as rien gagné du tout, juste une bataille de merde qui se répète sans arrêt.
Comme je consomme peu je n ai pas encore trop peur des effets néfastes sur la santé. A ce stade j ai surtout peur de recommencer et de me dire “merde c est tellement dur d arrêter que tu vas devoir te retaper des semaines de cravings la prochaine fois”. C est un peu la seule chose qui m empêche de reprendre. Ça et le fait que les matins sont bien meilleurs sans cocaine.
Et puis, ce sentiment de combat perpétuel et quotidien me donne l impression que je ne pourrai jamais le gagner puisqu il faut le mener tous les jours et que les occasions d en reprendre sont multiples (les envies d échapper aux soucis de la vie quotidienne, les envies de se lâcher un peu, le bonheur de la montée post snif,…).
Il y a aussi le côté dérisoire du peu de temps de sevrage. 5 semaines c est énorme quand tu te bats tous les

soirs mais en réalité ça n est rien du tout a l échelle d une année où d une vie.
Ce soir j ai débuté ma sixième semaine. J ai bien failli craquer et je me suis dit “allez encore un jour de plus, une semaine, un mois,…).
Évidemment sur les forums je vois des cas bien plus graves que moi, qui prennent en IV ou en base en quantité infiniment supérieure. je suis simplement révélateur du consommateur moyen privilégié parisien. Un mec ou une nana qui se defonce régulièrement en petite quantité et qui a une vie professionnelle et sociale complètement normale. Et pourtant la vérité c est que je suis addict de la même façon. Comme eux je ne vois pas le bout du tunnel.
Une fois qu’on essaie d arrêter, la drogue transforme ta vie en une lutte quotidienne contre tes démons. C est paradoxal car bcp de gens disent que c est la drogue qui te rend malade. Mais c est l absence de drogue qui rend malade.
Voilà mon expérience. Pour ceux qui ont la même je serais ravi de vous lire.

8 réponses

Altix - 18/06/2023 à 15h07

Bonjour Johnjohn,
Merci pour ce témoignage, je m'y retrouve beaucoup. Je suis dans la même situation, j'ai 33 ans, une très bonne situation professionnelle, mariée 2 enfants, tout va bien théoriquement dans ma vie. Mais je consomme très régulièrement de la C. Pas tous les jours, mais toutes les semaines. Et de nombreuses fois je me suis dit allé stop j'arrête j'en ai pas besoin, mais à chaque fois l'envie revient comme un putain de boomerang. Ça fait 2 ans que ça dure. Je me mentais en me disant "ça vaaaaa, c'est pas tous les jours, c'est juste en soirée" mais pas du tout, même si c'est pas quotidien, dès qu'une soirée est terminée je pense à ma prochaine. Je ne vois pas comment je peux faire sans.
J'ai une question : c'est quoi le "craving" et les "triggers" ?
Je n'ai ni astuces ni conseils à donner dsl, je remercie juste pour ce partage...
Bon courage à toi

ColonelF - 20/06/2023 à 04h52

Bonjour,

Merci pour ce témoignage. Je vis exactement la même chose avec le cannabis. J'en consomme depuis (trop) longtemps mais ma consommation a commencé a être vraiment problématique il y a 10 ans suite à différents événements personnels. Je fume quotidiennement matin, midi et soir avec quelques courtes périodes d'arrêts (1 à 2 mois) et d'autres ou c'est un peu moins intense.
Comme toi je suis parfaitement intégré et dispose de bons revenus, d'ailleurs ma consommation s'est amplifiée au fur et à mesure que ceux-ci augmentaient. J'ai des enfants et une femme accro comme moi. On vit dans une belle maison, on a tout les deux des jobs stables.
On a réussi a stopper 2 mois en décembre et janvier suite à un voyage mais dès que le quotidien se réinstalle on replonge assez rapidement.
Les problèmes que cette consommation apportent dans notre vie sont multiples, santé bien sûr mais aussi financier : on vivrai encore mieux si on mettait pas autant d'argent là dedans. Et puis je me sens coupable vis à vis de mes enfants bien sûr : on aurait encore plus à leur offrir sans ça.

C'est un vieux problème que je traine depuis mon adolescence et que j'ai parfaitement réussi à faire cohabiter avec ma vie. J'ai fait de bonnes études, j'ai réalisé pleins de choses dont je suis fier sur le plan personnel et pro mais il y a cette tâche au beau milieu dont je ne parviens pas à me débarasser... Un vieux problème

familial aussi, pas mal de gens ont des problèmes d'addictions dans ma famille, parfois beaucoup plus grave que les miens, ce qui explique pourquoi je les ai si longtemps minimisé...

Comme toi les périodes d'arrêts me paraissent interminables et j'ai beaucoup de mal à tenir la longueur, quand j'arrive à dépasser ce syndrome de sevrage je vis néanmoins beaucoup mieux et j'aimerai tellement parvenir à faire perdurer ces moments là... Mais il suffit d'une contrariété ou d'un petit passage à vide pour que je replonge.

Bref, j'ai réussi à faire deux mois "clean" en décembre janvier, puis 3 mois d'une consommation "raisonnable" (juste le soir) mais me revoilà reparti depuis un mois dans mes veilles habitudes.

Bon courage pour la suite, moi en attendant je vais essayer d'organiser une autre "période de sevrage" dès que je peux. Compenser ça marche parfois, le sport m'aide même si ça ne dur jamais longtemps.

Altix - 20/06/2023 à 20h32

Bonjour ColonelF,
Comment organise-tu tes périodes de sevrage ? Es tu aidé par un professionnel ? Par des produits substitutifs ?
Ma question au fond c'est, peut-on réellement arrêter seul...? Je ne sais pas comment faire, je panique, et je trouve toujours une excuse pour repousser cet arrêt
Bon courage à toi et ta compagne

johnjohn - 21/06/2023 à 20h31

Atlix
Le craving c est l envie irrésistible de consommer qui te prend. Ce que tu appelles le boomerang dans ton post.
Les triggers c est l élément qui déclenche cette envie. Ta consommation de c. est probablement lié à des expériences ou des évènements particuliers (en soirée pour s amuser pour la plupart des consommateurs occasionnels). Lorsque tu es face à un de tes triggers tu en as envie, une très grosse envie et ce quelque soit la motivation que tu t étais fixée avant.
Je n ai qu un seul conseil à te donner si tu ne consommes pas trop c est d arrêter avant d augmenter ta fréquence.
La première fois qu on arrête c est en général assez facile. Le piège est de ne pas reprendre quelques mois plus tard.

Nissnisso - 21/06/2023 à 22h24

Coucou
Bravo pour l'arrêt surtout seul c'est pas évident. Moi je viens de prendre rdv chez un psychiatre et au csapa afin de m'aider à arrêter surtout que je fume la c je suis écœuré et dégoûtée d'avoir commencé avec des amis néfastes et de consommer je me déteste vraiment.
J'espère pouvoir y arriver.
Bon courage à tous

Altix - 22/06/2023 à 16h53

Salut Johnjohn,
Merci pour ta réponse. La chose à faire c'est donc d'arrêter d'etre dans un environnement qui pousse l'envie irrépressible si je comprends bien. Mais dans mon cas ça veut dire arrêter de sortir, de boire même un tout petit peu, et ça ça me fait chier, j'aimerais pouvoir le faire sans que ça déclanche ce triggers. Surtout que les amis avec qui je sors ne sont pas du tout là dedans, ou très très peu. Si j'arrête de sortir, les After work etc, je n'ai plus de vie sociale, je reste chez moi à m'occuper du linge de la bouffe et des enfants...
Je te trouve super fort, 6 semaines sans alors que tu avais une prise quotidienne bien qu'en petite quantité, c'est une magnifique victoire, un bel espoir pour une personne comme moi qui te lit

ChAnJe - 29/02/2024 à 06h57

Salut Johnjohn, et salut à tous.

Je pense que si tu veux réellement arrêter tu vas effectivement devoir éviter toute incitation. Ainsi, plus d’alcool.
Moi en tout cas c’est mon seul déclencheur, et c’est ce qui marche. On peut avoir une vie sociale sans alcool

Younx - 01/03/2024 à 08h42

Salut, je comprends tes difficultés ayant beaucoup d'amis dans des situations similaires.

Ce qui est difficile c'est que je pense que quand on est addict un jour on l'est toujours, et il faut absolument s'éloigner des situations et des personnes qui pourraient te tenter tant que tu y penseras encore de manière obsessionnelle. C'est horrible mais c'est comme ça.

Mes potes s'engrainent entre eux, et dès que l'un deux veut arrêter de taper les autres lui en proposent. La seule solution c'est de ne plus les voir. Supprime le numéro de ton dealer ou tous les numéros des personnes qui pourraient t'alimenter. Tant que tu es vulnérable ne fais pas de soirée ou tu penses qu'il y a un risque, fais plutôt des restos ou des trucs tranquilles hors de ces milieux, ça évitera la tentation et ça t'évitera d'y penser tout le temps.

Je sais que souvent les personnes justifient le fait de prendre avec une bonne situation et ont souvent l'impression d'être en maitrise de ce qu'ils font. Mais la coke peut également changer sensiblement ta personnalité à force d'en prendre (ce n'est pas une critique évidemment mais un constat que j'ai fait sur mes amis).

Pour te raconter une petite histoire, un copain a nous a commencé à taper il y a 4 ans, très gentil, divorcé mais stable, adorable avec ses deux enfants, un poste d'educ.
Il a commencé à vriller et en prendre de plus en plus, a perdu son job, a menacé son ex compagne avec une arme factice, s'est pris 2 mois de prison et le bracelet électronique. Il a recommencé, et vient de se prendre 2 ans ferme.... Et ça n'était pas son caractère avant qu'il dégringole avec la cocaïne. En l'espace de 4 ans il a gâché sa vie.
Malheureusement ça peut vite arriver et la drogue modifie aussi tes systèmes de pensée. . Ton avantage ici c'est ta propre lucidité sur toi même, fais en une force. Je sais que c'est difficile mais c'est la part la plus dure, réaliser qu'on est addict et qu'on ne "gère plus". Tu as de l'expérience dans la vie, pense à tes enfants et ta famille et essaie d'en faire une motivation. Et évite ces milieux, c'est un cercle vicieux quand on a une sensibilité à certaines drogues.