© Drogues Info Service - 9 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment arreter suele la cocaíne

Par Cleodenile Posté le 08/10/2023 à 23h40

Bonsoir j ai 38 ans je vis en espagne j y Suis retouner il y a 15 avec mes parents je Suis maman de deux filles une deja majeur la petite a 3ans
Voila j ai toujour detester les consomateurs de drogue et la drogue elle meme .je n y avais jamais gouter ni ado ni un peux plus agee meme Pas la cigarette
Puis a 30 ans comme ca betement sans aucune motif je m achete un paquete de cigarette tres fine Au debut je n aimais Pas trop puis comme tout le monde je m y Suis habituer
Puis me voila 8 ans plus tarde cocainomane depuis bientot deux mois je pouvait bien parler des droguer!!!!! La aussi je ne me comprend Pas j ai un bonne emplois aide soignante de bon horaire de bon conger je vis dans le luxe avec mes parents et mes filles aucune probleme amoureux je Suis celib j ai ma voiture je vis dans un endroit montagneux Air frais petite animeaux la belle vie et pourtant un jours comme ca j ai appeler une conaissance qui vent de la Coke je voulait y gouter je ne sait Pas pourquoi?? Et la cloups j ai aimer meme adorer
Puis le típique scenario j ai acheter un Demi gr que j ai consomer en 3 jours maintenant j en Suis tres souvenir a un peux moin d un gr par jour repartí en plusieur heure
Ca devient cher je croi que ma santer y passe aussi mais qqlq pourrait me diré comment stopper seule mes horaire ne me permette Pas toujour de m adapter au horaire de consultación ici en espagne

1 réponse

Moderateur - 09/10/2023 à 08h46

Bonjour Cleodenile,

Il est conseillé de se faire aider pour arrêter le cocaïne. C'est une drogue difficile à arrêter seule.

Ce que vous pouvez essayer de faire c'est de vous organiser : choix d'une date d'arrêt ferme et définitive, jeter tout produit ou matériel lié à la consommation, bloquer les numéros de vos dealers et les effacer ensuite, éviter les lieux et événements où vous êtes susceptible d'en rencontrer, etc. Ecrivez aussi noir sur blanc pourquoi vous voulez arrêter la cocaïne et ce que sont vos motivations : c'est-à-dire ce qu'elle vous apporte de mal et que vous ne voulez plus vivre et ce que vous voulez obtenir ou réaliser en arrêtant. Gardez cette liste toujours avec vous. Quand vous avez envie de consommer ou si on vous en propose lisez cette liste avant tout pour renforcer votre détermination à ne pas craquer ou à dire NON.

Vous allez rencontrer des phases de craving fortes, c'est-à-dire des moments où vous aurez envie de consommer. Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour vous aider à passer ces moments sans vous précipiter chez quelqu'un susceptible de vous en fournir. Cela peut être faire une activité plaisante et qui vous

occupe pour faire diversion et aussi appeler quelqu'un de confiance pour (en) parler. Vous pouvez aussi appeler les lignes d'écoute espagnoles sur les drogues.

Une fois que vous aurez arrêté, vous allez avoir une phase de déprime qui contribuera à vous donner envie de consommer. Je vous encourage à aller consulter au moins un médecin pour lui parler de votre problème et pour qu'il puisse vous proposer un traitement qui allège le poids de votre arrêt (anxiolytique ou antidépresseur par exemple).

Enfin vous dites que vous avez tout pour être heureuse mais vous vous êtes quand même dirigée vers la drogue. C'est que tout n'est pas si rose que vous voulez bien le penser ou le dire. Je vous invite à aller creuser cela avec un psy car si vous ne vous attaquez pas à vos difficultés personnelles quelles qu'elles soient il y a des chances que vous vous retrouviez mise en échec. Sachez d'ailleurs que vous n'êtes pas la seule à avoir "tout pour être heureuse" mais qui se réfugie dans une prise de drogues. Les bonnes conditions matérielles ou familiales ne protègent pas des manques ou fêlures personnelles malheureusement.

Courage, merci d'avoir accepté d'en parler ici.

Le modérateur.