© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Cocaine

Par Louise77 Posté le 31/12/2023 à 02h10

Bonjour
Je ne sais pas trop par quoi commencer quoi dire
Je suis arrivé dans un engrenage ou je ne vois plus la fin
2024 arrive et je n'ai pas vue mon année passé. Je me suis enfermée dans une spirale infernale avec une consommation qui me dépasse. J'en viens à ne plus sortir et a ne plus me sentir bien dehors avec la foule. Je n'ai plus envie de rien plus goût à rien.

11 réponses

Danslemal - 01/01/2024 à 11h59

Bonjour je suis dans le même cas que vous
J’ai décidé pour ne pas perdre ma famille d’arrêter pour 2024.
Je suis dans le dur il me suffirait d’un appel pour reprendre mais j’essaye de tenir bon.

Popilou - 01/01/2024 à 15h53

Depuis quand consommes tu ?
Le fait d’appeler à l’aide montre que tu veux t’en sortir
Tu dois être prise en charge
Appeler meeecin traitant
Orientation vers addictologue puis post cure

Se rendre compte qu’il y a un pb est déjà un grand pas donc bravo
Tu vas t’en sortir

Charliiie - 03/01/2024 à 12h15

Bonjour Louise 77,

J’espère que tu liras ce message…
Tu fais un appel à l’aide, c’est déjà un bon pas.
Ne reste pas seule avec ça!

Peux-tu en parler à des proches? Un médecin traitant? Peut-être te rendre dans un service? (Urgences ou autre).

Tu trouveras déjà pas mal de pistes d’aide sur ce site, fouille un peu.

Bon courage!

Louise77 - 03/01/2024 à 13h24

J'ai commencé la consommation de cocaïne il y a 10 déjà plus ou moins festif puis une année où j'ai commencer a consommer seule tout les jours. Mon ancien conjoint m'a aidé à partir de ce cercle je n'en ai plus consommée pendant 5-6 ans et depuis ma séparation et mon retour dans ma ville cela fais 2 ans que je me suis remise a reconsomme et cette année a une cadence élever tout les jours depuis quelques mois
J'ai pas vue mon année passé honnêtement en m'enfermant dans ma bulle et me coupant de tout le monde.
Je sais pas par quoi commencer
J'arrive pas a passé le pas d'appeler un centre d'addictologie.
Et je me questionne également pour une cure mais encore une fois je me sens perdue
J'ai conscience de tout ça et pourtant je ne fais rien non plus pour essayer de me stopper

Popilou - 03/01/2024 à 23h26

Mais je m’interroge sur cette ambivalence
Le chemin est long une première étape est franchie avec ce forum mais il faut appeler à l’aide

Je ne comprends comment vous payez votre c ? Vous travaillez ?
Ça peut être un argument pour arrêter

Courage !!!!!

Charliiie - 04/01/2024 à 11h41

Louise,

C’est déjà un bon début, il ne reste plus qu’à faire le pas, sans doute le plus difficile.

Tu évoques une rupture et un déménagement si j’ai bien tout retenu.
Cela a joué dans ta rechute? Es-tu isolée et seule?

Tu as déjà tenu plusieurs années, franchement bravo! Il n’est jamais trop tard de se reprendre en main, si tu y es déjà arrivée une fois, tu peux y parvenir de nouveau.

J’espère vivement que tu auras la force et le courage de faire le pas de demander de l’aide autour de toi et/ou appeler/écrire à un service d’aide.

Pas à pas Louise!
Bonne chance! De tout cœur avec toi

Saddy - 06/01/2024 à 23h02

Louise 77 tu dis dans ton premier post " Je me suis enfermée dans une spirale infernale avec une consommation qui me dépasse. J'en viens à ne plus sortir et a ne plus me sentir bien dehors avec la foule. Je n'ai plus envie de rien plus goût à rien.". J'en suis là moi aussi. Je m'isole de mon entourage et tout ce que je fais c'est aller au bar où inévitablement quelqu'un va venir m'en proposer... Et je n'arrive pas à dire non. Le plus dur c'est comme toi, l'envie de rien. Je ne travaille pas en ce moment, et je passe mes journées à dormir et mes nuits à consommer et à me balader sur les sites de musique sur internet (j'ai au moins ça, j'aime la musique). Mon appart' est dégueulasse, je mange un jour sur deux bref, c'est carrément désespérant. Et tout ce que j'ai comme réponse quand je demande de l'aide c'est "faites-vous aider". Mais c'est bien plus compliqué que ça ! Là sincèrement je suis au fond du trou. Si ça peut te consoler Louise77 tu n'es pas seule à aller très mal...

Charliiie - 09/01/2024 à 08h59

Bonjour Saddy.

Je suis ce post alors je voudrai te répondre aussi.

Moi je suis de l’autre côté, mon mari consomme et moi je tente de l’aider (au mieux).
La réalité de la difficulté à demander et trouver de l’aide, je la vis aussi.
On ne sait parfois pas par où commencer n’est-ce pas?
Par chance (enfin peut-être), je travaille dans des services d’aide, je sais donc à quelles portes frapper.
Pourtant, ce n’est pas si évident car il y a aussi le fait de faire le pas tout simplement et de s’y tenir et ça c’est très difficile.

Es-tu en recherche d’aide? Si oui, quelle aide? Veux-tu arrêter de consommer ou peut-être avoir qqn qui t’aide à réduire ou consommer sans risque?
Peut-être souhaites-tu de l’aide pour te sortir de ton isolement ou ta problématique de travail? Je ne sais pas si tel est le cas mais j’ai pu comprendre que tu ne travailles pas actuellement…

As-tu des personnes de confiance autour toi afin d’en parler et/ou demander à t’accompagner vers ton médecin ou vers un service?

Sur ce site, tu peux trouver des pistes d’aide. Il y a aussi un tchat et un numéro d’appel gratuit, anonyme.

Que veux-tu au fond de toi et qu’est-ce qui est si difficile? Je n’attends pas forcément une réponse ici mais cela me paraît utile que tu te poses ces questions.

L’isolement c’est vraiment difficile Tout comme Louise77, tu es dans l’engrenage et la décadence mais il n’est jamais trop tard pour se sortir de tout ça. Pour faire le pas de demander de l’aide, il faut une sacré dose de courage et sans personne de confiance, c’est encore plus lus difficile je suppose.

N’hésite pas à fréquenter ce site, il est assez complet et les modérateurs pourraient peut-être t’aiguiller.

Bon courage ????

Louise77 - 24/01/2024 à 00h55

Bonjour désolée j'ai perdu mon téléphone et j'ai mis du temps a retrouver mes identifiants
Déjà merci a chacun de prendre le temps de répondre dans la bienveillance c'est dur de trouver des gens qui comprennent cette addiction là où ce qu'est l'addition tout court et ce que cela engendre au quotidien.
Je suis parti 3 semaines loin de ma ville et je n'ai pas consommé j'ai rendez vous avec un addictologue dans

deux jours enfin.
Je sais que c'est une drogue qui joue sur nos faiblesse psychologique pour ma part c'est une drogue dans laquelle je me suis réfugiés au début pour enlever ma timidité ensuite sur mon poids puis des que ça n'allait pas et très vite les gens que l'ont côtoie sont tous des personne qui sont dans cette environnement la.
Le faite que des proches soit dans ce milieu n'a pas été avoir ça a porter de main sans devoir l'acheter a provoqué la chute dans laquelle j'ai été. J'ai arrêter de voir les personnes saine de mon entourage et me suis accroché au reste. Puis même si ont vois la descente dans laquelle nous sommes là consommation et plus fort que tout
Je vais mieux et je reprends doucement le contrôle de tout ça mais je sais que j'ai un travail psychologique a faire.
Petit pas par petit pas s'accrocher a un objectif minime soit il reprendre confiance en soit en la vie le plus dur et l'environnement et faire le tri dans tout ce qui nous entoure je sais que c'est difficile et surtout faire fasse au jugement des gens j'ai longtemps préférer m'enfermer dans cette spirale que de faire fasse a ça
Mais j'ai confiance

Almerine - 18/02/2024 à 18h49

Courage. On va y arriver ... enfin je l'espère.

Louise77 - 19/02/2024 à 21h45

Bien sûr que oui il faut si jamais quelqu'un est dans le besoin de parler qu'il n'hésite pas