© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Perdu dans la coke...

Par Saddy Posté le 06/01/2024 à 23h38

Depuis 6 mois et surtout depuis 3 mois, je suis dedans sans limites. Si j'ai parfois consommé de la coke par le passé, ce qu'il m'arrive est nouveau. C'est quasiment tous les jours. Je suis très seul, je n'ai envie de voir personne et ma vie sociale se résume à aller passer une heure chaque jour au bar-pmu où je n'ai pas à "communiquer" avec les autres clients, leur seule préoccupation étant de jouer aux courses hippiques et de parler de ça entre eux. Ça m'arrange parce que justement, je n'ai aucune envie de parler. Mais je vois des gens, ça me distrait. Et dans ce bar, il est impossible de ne pas tomber sur quelqu'un qui va proposer du produit... Ma "descente" date donc d'il y a six mois environ, alors que j'étais en couple et que cette relation était assez ennuyeuse. Du moins je le croyais, car depuis que je me suis fait larguer il y a 3 mois, je vois tout ce que j'ai perdu. En tout cas, ma plongée dans la coke ne date pas de ma séparation, ça avait commencé avant. Ça s'est amplifié parce que je me suis retrouvé à vivre une nouvelle vie, dans un petit appart' et avec personne à mes cotés. Bref. Alors aujourd'hui, je ne sais pas trop comment faire. Je ne travaille pas et financièrement je m'en sors (c'est un problème d'ailleurs puisque j'ai les moyens d'en acheter) et je n'ai plus rien qui m'intéresse dans la vie. C'est très différent de la manière dont j'ai vécu, professionnellement, socialement, ... Là, je me sens complètement seul et le pire, c'est que si l'on me propose de voir du monde ou de faire quelque chose, je dis non. La coke est ma seule fréquentation. Bref. Je suis au fond du trou.

29 réponses

Saddy - 08/01/2024 à 19h52

Pas une réaction à mon fil.. Ça donne envie d'essayer de se confier ...

Moderateur - 09/01/2024 à 08h59

Bonjour Saddy,

Vous êtes déçu parce que personne n'a encore répondu à votre message. Cela se comprend mais sachez que vous êtes lu et parfois il faut un peu de temps avant qu'une conversation ne prenne.

Ce qui pourrait aider aussi c'est de nous dire ce que vous souhaitez faire. Dans votre message vous faites le constat que vous êtes "au fond du trou" et donc quelle serait l'étape suivante pour vous ?

Ce que je peux commenter de votre situation c'est que vous vous êtes enfermé avec la coke. Ce qui est "bien" c'est que vous vous en rendez compte mais cela reste juste une constatation chez vous. Ce n'est pas encore un déclic, vous ne semblez pas encore motivé pour changer. Le piège de la coke c'est qu'elle peut effectivement

enfermer sur soi-même.

Pourquoi cet enfermement ? Je peux émettre l'hypothèse que vous essayez de masquer ou compenser une dépression. Vous avez eu une rupture sentimentale et "l'avantage" de la coke c'est qu'elle anesthésie les vraies émotions tout en étant un euphorisant. Vous vous êtes probablement coupé de vos émotions. Ce qui explique aussi peut-être ce regard "clinique" que vous portez sur les choses et la situation. Peut-être pourrez-vous nous en dire plus à ce sujet ?

Je crois que dans ce forum vous cherchez une fraternité avec d'autres usagers. Cela serait un bon point de départ pour renouer déjà quelques liens. En tout cas je vous encourage à persister dans cette tentative pour nouer des liens car cela va dans la bonne direction pour vous sortir de votre solitude. Ce que vous pouvez faire aussi c'est investir d'autres conversations sur le même sujet. Cela ne manque pas. Partagez votre expérience, soyez sincère et la sauce prendra.

Je ne pense pas que vous soyez encore à cette étape mais sachez que les aides existent pour vous aider à sortir de la dépendance à la cocaïne ET pour vous aider à affronter vos émotions et problèmes sous-jacents. A tout moment vous pouvez notamment nous appeler pour en parler : 0 800 23 13 13. L'appel est anonyme, gratuit et la ligne est ouverte 7j/7 de 8h à 2h.

Saddy nous vous lisons et nous restons dans le coin ! Force et courage à vous.

Le modérateur.

Moderateur - 09/01/2024 à 09h06

PS : j'ai vu que sur un autre fil que Charliee vous répondait en même temps que moi. Nos réponses vont dans le même sens : qu'est-ce que vous voulez faire ? Quelles ressources allez-vous mobiliser ? Réfléchissez-y.

Charliiie - 09/01/2024 à 09h28

Saddy,

Effectivement, Modérateur a raison, vous êtes lus. La preuve, je lis ici et de l’autre poste.
Parfois il y a un laps de temps entre l’écriture du post, sa publication et les réponses.
Il m’arrive d’ailleurs de lire et avoir envie de répondre mais pas le courage., l’énergie ou le temps.

Saddy, je suis de l’autre côté, j’essaie d’aider mon mari à s’en sortir, tant bien que mal. Je comprends beaucoup de subtilité dans votre post car j’ai appris beaucoup de choses via l’accompagnement de mon mari. Mais bref, ici on ne parle pas de mon lui…

Je pense que dans ma réponse à l’autre poste, je vais dans le même sens que Modérateur, j’évoque l’aide que peut apporter ce site, via les forums, le tchat et le numéro d’appel gratuit. Je peux confondre car j’ai en même temps répondu à une autre personne…

La consommation de substances psycho actives pousse souvent à l’isolement social hélas. La perception des choses et les pensées sont déformées, cela joue sur les liens et rapports car on peut être dans le conflit ou simplement dans la perte d’envie et d’élan. Vous en souffrez quand même et cherchez le contact humain ou du moins une présence.

J’entends aussi une relation qui vous semblait ennuyeuse mais qui finalement ne l’était pas tant que ça. Comment vous sentiez vous à cette période où vous étiez en couple, aviez une vie sociale? Bien ou en

mal-être?
Ce sont peut-être des questions privées, je n’attends pas forcément une réponse mais se poser la question peut être utile…

Savez-vous ce qui a déclenché la consommation? Comme dit par Modérateur, il y a parfois un problème sous-jacent (dépression, psychose, TDA, comportement destructeur). Voici quelques pistes qui vous pousseront peut-être à la réflexion?

La dépendance peut être une descente aux enfers. La décision d’arrêter vous appartient et comme dit Modérateur, il faut être prêt pour ça.
Parfois, avoir juste un soutien ou des infos utiles (notamment sur la consommation sans risque) peut déjà aider.

Briser l’isolement est déjà un bon pas!

Que tout aille bien!

Saddy - 28/02/2024 à 05h57

Bonjour Modérateur et Charliiie. Désolé de revenir après plusieurs semaines de silence mais ça n'allait pas bien du tout et je ne savais que raconter. Là il y un mieux. Certes, je consomme, mais ça l'est par plaisir et non pour m'anesthésier les émotions. Modérateur, si vous relisez votre post que vous m'avez adressé le 9 janvier, vous verrez que vous aviez iinsisté sur le fait qu'à votre avis, la première cause de ma prise de produits découlait de mon envie de me couper de mes émotions. Cela a été effectivement le cas, mais désormais je suis en mesure de faire face à mes émotions. Par exemple, je ne souffre plus de ma rupture et le fait de vivre seul ne me pèse plus. Comme je viens de le dire, la coke est devenue juste un plaisir et non plus un refuge. Et renoncer à un plaisir est à mon avis plus gérable que de renoncer à quelque chose qui empêche de souffrir. J'espère que je me fais comprendre. Alors me direz-vous, qu'est-ce qui va changer maintenant que je n'ai plus peur de faire face à une réalité que je voyais bien plus sombre qu'elle ne l'est réellement ? Et bien hier, durant une bonne partie de la journée, j'étais "clean" et vivait cela très bien. Et c'est seulement ma rencontre fortuite avec mon fournisseur qui m'a amené à en reprendre. Contrairement à avant où c'était moi qui le cherchait, là ça m'est un peu tombé dessus par malchance. Cela n'excuse rien bien sûr, mais sincèrement quelque chose s'est produit en moi. Je sens que ça va bouger...

Moderateur - 28/02/2024 à 15h21

Bonjour Saddy,

Merci de revenir ici ! Vous avez eu du mal à le faire parce que cela n'allait pas bien du tout mais maintenant que cela va un peu mieux vous revenez Vous constatez que vous aimez la coke mais que si ce n'est "que" ça le problème eh bien c'est peut-être plus facile pour vous d'arrêter. D'ailleurs hier vous êtes resté clean assez sereinement et ce n'est qu'en faisant par hasard cette mauvaise rencontre que vous avez craqué.

C'est normal de craquer tant que vous n'êtes pas dans une dynamique de sevrage. Je n'ai pas l'impression que vous vous en vouliez pour ce craquage et en fait c'est plutôt bien. Non qu'il faille continuer à consommer mais plutôt parce que vous nous dites que finalement vous vous sentez en progrès, sans doute en progrès vers un arrêt de la cocaïne.

Ce sont donc plutôt de bonnes nouvelles pour vous et c'est tant mieux !

Quelle est votre prochaine étape, d'après vous ? Qu'avez-vous envie d'essayer ?

Comme dans mon premier message je vous rappelle que si vous souhaitez en parler de vive voix vous pouvez toujours appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit).

Cordialement,

le modérateur.

Saddy - 28/02/2024 à 20h06

Bonsoir (ou bonjour...) Modérateur.
Les termes de votre commentaire sont une vraie source d'encouragement. Alors pour répondre à votre question, la prochaine étape est l'arrêt (complet, je ne sais pas faire les choses à moitié). Pour cela, mon sevrage doit s'accompagner d'un symbole qui marquera le moment où j'aurai renoncé à ce produit. J'ai un peu réfléchi à ça et je dois m'engager à ne plus faire machine arrière quand le moment sera venu. Cet "engagement", je veux le matérialiser devant une personne extérieure en lui disant "voilà, ma décision est prise : j'arrête". Cette personne extérieure pourrait par exemple être l'interlocuteur que j'aurai en appelant votre ligne d'écoute. Devant celui-ci et même si le contact est seulement par téléphone, je marquerai par cette "déclaration" le moment où j'aurai basculé du bon coté et j'en ferai un symbole de mon rejet de la coke. Et je suis convaincu que cela m'aidera; que je pourrai si je vacille me raccrocher à ce symbole que j'aurai créé pour me contrôler et demeurer abstinent. Cela pourrait également s'accompagner de messages sur ce fil de discussion dans lesquels je raconterai comment je gère tout ça. Voilà où j'en suis dans ma réflexion.

Saddy - 01/03/2024 à 09h02

Bon... Et bien ce matin ça ne va pas. J'ai passé la nuit à trainer sur internet et à prendre de la coke. Si je dis que ça ne va pas, c'est que j'en suis déjà à anticiper le moment où j'aurai terminé ce que j'ai. Si bien que je reste éveillé pour qu'il me soit plus facile d'aller au bar vers midi, qui est l'heure où mon dealer arrive. Ma décision d'arrêter dans un proche avenir a entrainé un effet pervers : Sachant que dans peu de temps je n'en prendrai plus, je me "lâche". Comme il n'y en a plus pour longtemps je veux profiter, si bien que je suis encore plus excessif que je ne l'étais jusqu'à présent. Là, après une nuit blanche à prendre de la coke, je me serais couché. Je ne serais pas resté éveillé pour aller en racheter. C'est assez perturbant : en me conditionnant à arrêter dans les jours qui viennent, je me retrouve à plonger un peu plus... Il y a un vrai danger, là. Ce qui m'amène à cette conclusion : il faut que j'arrête encore plus rapidement que ce que j'avais prévu.

Younx - 01/03/2024 à 09h22

Salut Saddy,

tu as l'air d'avoir un tempérament similaire au mien vis à vis de la drogue, tout ou rien.

Tu as déjà fait un pas en faisant le souhait d'arrêter. J'ai eu tendance à me comporter comme toi (mon addiction c'est la beuh) et quand je voulais arrêter je fumais comme un porc la dernière semaine, ce qui n'aidait pas le sevrage.

Tu as un objectif maintenant, je rejoins le modo, quand on prend de la came c'est très fréquemment pour s'anesthésier émotionnellement. Mais il faut parfois du temps voir des années pour le comprendre. On a l'impression de le prendre pour le fun, mais c'est juste qu'on se sent bien quand on prend et on a l'impression d'être en maitrise. On ne l'est jamais face à une addiction. C'est malheureux mais c'est une horreur ces prods.

Mes conseils si tu arrives à les suivre : fixe toi une échéance très proche, si tu ne fixes pas de date fixe tu vas repousser le délai à chaque fois et plus ce sera lointain plus tu vas monter en pression ou en stress vis à vis de ton sevrage. Il faut réduire le plus possible ce moment d'anxiété et se lancer.

Parles en à quelqu'un effectivement, mais je te conseillerai de carrément le dire directement à un ami ou quelqu'un dont tu es proche "A telle date, j'arrête".

Ne vas plus au PMU, supprime le numéro de ton dealer, et évite de côtoyer des personnes susceptibles de t'en proposer. Plus facile à dire qu'à faire mais c'est, à la fin, la seule solution quand on a une vulnérabilité comme celle ci.

Enfin, tu peux te faire accompagner, démarre par ton médecin traitant, tu peux aussi voir un addictologue ou un psy (une séance c'est moins cher le prix d'1 gramme donc tu devrais avoir les moyens de le financer si tu veux un rdv plus rapide dans le privé, parfois les centres ce sont des mois d'attente pour une prestation gratuite).

J'espère que tu arriveras à sortir de cette addiction, je sais que c'est dur, il faut être solide et préparer son mental. Bon courage !!!

Charliiie - 01/03/2024 à 13h56

Salut Sandy,

J’ai écrit plusieurs fois puis supprimé par flemme ou je ne sais pas…

Je lis ici le même comportement que mon mari: s’empresser de prendre avant d’en finir avec ça. Je pense que c’est un peu typique si je peux dire cela ainsi.

Je t’écris en vitesse, voilà plusieurs fois que j’ai envie de te dire qu’il ne faut plus rester seul avec ça, tu as sûrement besoin d’aide alors quand tu seras prêt, parles-en à qqn de proche mais aussi professionnel.

Si tu souhaites arrêter, le chemin sera long et sème d’embûche. Faut s’accrocher et garder en tête que tout est possible!

Tu sembles avoir des ressources et une capacité à analyser les choses, je trouve que c’est fort bien.

Tu es en chute, peut-être pas en rechute. Tu peux tjs rebondir et repartir à zéro.

Accroche-toi! Courage

Saddy - 01/03/2024 à 15h27

Salut Charliiie. D'abord, permets moi de te dire que mon pseudo n'est pas Sandy mais Saddy (je suis un homme). Merci pour tes mots d'encouragement Merci également à Younx pour tes conseils. Alors oui comme je l'ai dit dans mon précédent message je ne dois plus attendre, je dois me fixer une date proche.

Charliiie - 01/03/2024 à 17h48

Pardon Saddy, j’avais bien compris mais c’est mon téléphone qui écrit un peu ce qu’il veut…

Saddy - 02/03/2024 à 18h06

Bon et bien voilà. Ce n'était pas sérieux de dire "j'ai décidé d'arrêter bientôt". Comme je l'ai fait ces derniers jours, j'étais "rassuré" en me disant que j'allais arrêter dans un futur proche et je prenais ça comme excuse pour continuer à en prendre et me déculpabiliser. Je dois reprendre le contrôle. Il n'y a aucune raison de repousser l'échéance et c'est pourquoi j'arrête. Maintenant. Là, je vais aller boire une bière au bar où mon dealer sera probablement présent. Je pense que je dois me mettre à l'épreuve. Je dois faire face. Je mettrai peut-être un petit message sur ce fil pour dire comment ça s'est passé...

Saddy - 02/03/2024 à 19h31

Je sais que ce n'est pas grand chose mais je l'ai fait : dire "non je n'en veux pas" à mon dealer. Je suis donc allé au bar; il y était et bien évidemment il est venu me voir... J'ai pris mon temps, suis resté au comptoir et ai bu deux bières alors que lui était là. Je n'avais qu'un mot à dire pour qu'il m'en vende. Je ne vais pas crier victoire trop vite, j'ai conscience que le chemin va être long. Mais avoir su tenir bon face à la tentation est quelque chose de réconfortant et qui me donne du courage. J'aurais pu passer la soirée et même la nuit avec de la coke, dans cet état qui me plait tant mais finalement, regarder un truc à la télé puis m'endormir tôt, dans un état "normal", me convient. Et demain ? En gardant l'état d'esprit dans lequel je suis ce soir, ça devrait aller.

Saddy - 03/03/2024 à 18h23

Hello ! Ma journée a été assez calme et sereine... Jusqu'au moment où la montre a affiché l'heure qui correspond à celle de la présence de mon dealer au bar. À savoir 18 heures 30. Et j'ai envisagé d'y aller. Alors que j'étais sur le point de prendre mon blouson et mes clés pour sortir et me rendre là-bas, je me suis rassis pour réfléchir... Je me suis demandé à quoi allait ressembler ma soirée avec de la coke. Et je n'ai plus été certain de vouloir en prendre. En fait, je n'ai pas hésité longtemps. Je ne suis pas allé au bar, je suis resté chez moi. Il n'y aura eu que cinq minutes de difficiles dans ma journée, ce qui n'est pas beaucoup je trouve. Je suis content de tenir bon.

Lemouvement - 04/03/2024 à 21h37

Bravo Saddy!!!
Même s il n y a pas tjs de réponse, nous vous lisons, nous écoutons ce que vous partagez et je pense ne pas être la seule à vouloir vous encourager dans ce que vous avez réussi à faire ces derniers soirs.
Nourrissez votre petite voix interieure de ces accomplissements et de cette récompense qui est votre bien-être.

Saddy - 04/03/2024 à 22h40

Et bien voilà. Je n'ai même pas tenu trois jours. J'ai eu de nouvelles contrariétés qui m'ont amené à me dire "de toute façon, tout déconne..." et je suis parti en acheter. Je ne suis vraiment pas fier de moi. Ça n'est pas facile de venir sur ce site pour dire que l'on a échoué. Je ne m'avoue pas vaincu pour autant. Ce soir, la coke que j'ai prise n'a pas eu sur moi le même effet qu'avant. C'est comme si ça me plaisait moins. Si j'arrive à bien me souvenir de ce que je ressens ce soir, il n'est pas impossible que ça m'aide à ne plus en reprendre. Je ne culpabilise pas, ce serait inutile. Il n'en demeure pas moins que je ne me sens pas bien. Cela peut paraitre improbable, mais il me semble que je suis en train de perdre le goût de consommer ce produit. Je reviendrai sur ce fil pour raconter la suite, même si vu qu'il n'y a aucun commentaire depuis longtemps il est possible que mon histoire n'intéresse personne.

Moderateur - 05/03/2024 à 10h56

Bonjour Saddy,

Vous avez tenu 3 jours sans coke mais des contrariétés ont eu raison de votre résolution. Vous êtes parti en acheter mais vous n'êtes pas fier de vous. Surtout vous ne vous avouez pas vaincu et vous constatez que votre rapport à la coke change : elle n'a plus sur vous le même effet qu'avant. Vous ne culpabilisez pas de cette consommation mais vous ne vous sentez pas bien. Seriez-vous en train de perdre le goût de la consommation de coke ?

Comme le dit Lemouvement, votre histoire est lue et bien sûr qu'elle intéresse des personnes. Ne baissez pas les bras par rapport à cela et surtout écrivez pour vous. Est-ce que cela vous fait du bien ? Est-ce que cela vous aide à clarifier vos idées ?

Je ne peux pas répondre à chaque message mais je vous encourage à persévérer car vous êtes en train de changer. Le changement ce n'est jamais très confortable, on ne se sent pas bien au début mais cela finit par passer. Ce qu'il y a de positif dans votre expérience jusqu'à présent c'est d'abord que vous avez su dire "non" à votre dealer et qu'ensuite, même si vous avez consommé de nouveau, vous n'êtes pas confortable avec cela. Cela montre que votre projet est bien d'arrêter. Il vous faut encore trouver d'autres clés pour y arriver et peut-être des soutiens.

Si cela peut vous aider je vous conseille de prendre un papier et de faire deux listes : d'un côté les bonnes raisons que vous avez de continuer à consommer et de l'autre les bonnes raisons que vous avez d'arrêter et de passer à autre chose. Prenez ensuite chaque item de la liste et essayez de l'évaluer, de lui donner une note par exemple, au regard de l'importance que cela a pour vous. Ensuite faites un résumé ou une autre liste de ce qui vous motive pour changer et des gains que vous en espérez. Gardez cette liste avec vous et relisez-là précisément dans ces moments où vous vous dites "à quoi bon" ("de toute façon tout déconne...").

Un chose importante aussi, quand on a une envie de consommer, c'est de s'occuper l'esprit à quelque chose qu'on aime ou tout simplement de faire diversion en faisant quelque chose de court mais qui nous oblige à nous focaliser sur quelque chose d'autre. Les envies de consommer peuvent passer très vite ainsi. En tout cas sachez aussi que c'est normal d'avoir ces envies, qu'il faut les accepter mais que cela ne veut pas dire que vous allez forcément craquer. Plus vous serez "cool" avec ces envies en les acceptant mais aussi en ne vous focalisant pas dessus, mieux elles passeront. Au fil du temps vous allez prendre confiance en vous pour réussir à les passer.

Je vous souhaite bon courage pour la suite et je continue à vous lire, comme d'autres ici.

Cordialement,

le modérateur.

Saddy - 05/03/2024 à 13h22

Je viens d'écrire sur ce fil mais une fois que j'ai cliqué sur "envoyer", je n'ai pas eu de confirmation de l'envoi. Je vais attendre ce soir ou demain pour vérifier si mon texte a bien été reçu et si ce n'est pas le cas, j'en écrirai un autre...

Moderateur - 05/03/2024 à 13h25

Je suis désolé, Saddy, mais je ne l'ai pas reçu pour validation.

Pensez, avant de cliquer sur "envoyer", à sauvegarder quelque part votre texte. Malheureusement il peut y avoir des déconnexions invisibles qui font perdre la possibilité d'envoyer le texte.

La modérateur.

Charliiie - 07/03/2024 à 19h03

Bonjour Saddy,

Je lis tjs ce post mais je n’ai pas tjs le temps d’y répondre. Je sais que c’est frustrant, je le vis aussi avec mes propres postes.
Peu importe pour moi…

Je tiens à souligner qu’il y a déjà un bon début. Tu es parvenu à tenir face à ton dealer! Évidemment ce n’est pas simple mais il faut y croire.

Je rejoins modérateur dans ses conseils et j’aime l’idée de l’exercice qu’il te propose avec les pours et les contres. Je pense que tu as les ressources pour le faire, tu sembles avoir des capacités d’analyse.

Je trouve très courageux de ta part de venir parler ici sur ce forum et je suis convaincue que bien plus de personnes te lisent.

J’espère que la prochaine fois sera la bonne ou tout du moins une étape de plus dans tes démarches

Saddy - 10/03/2024 à 19h49

Bonjour tout le monde,
Je reviens ici sur ce fil alors que je ne suis pas vraiment fier de moi... Je n'ai pas tenu. Il y a quelques jours, je voulais juste en prendre pour la soirée et là, il m'a dit que l'on ne pourrait plus se retrouver au bar en raison du fait que le ramadan allait débuter ce dimanche soir. Durant cette période et comme les autres musulmans, il ne se rend plus au bar. Malgré sa proposition de trouver un moyen de se contacter durant le mois qui vient, je lui ai dit que je préférais qu'on en reste là et que le fait de ne pas se voir quelque temps me convenait. Il n'a pas insisté. En apprenant qu'il allait respecter les règles du ramadan, je me suis dit que je pouvais consommer jusqu'à aujourd'hui vu que j'allais de fait arrêter puisque je ne le verrais plus. Bref, je me suis trouvé une bonne excuse pour en prendre jusqu'à ce soir.: Je me console en me disant que j'ai su refuser sa proposition de s'organiser pour pouvoir se voir ailleurs qu'au bar (Je précise que, conscient de ma fragilité, je n'ai jamais voulu qu'on échange nos numéros de téléphone pour ne pas être "tenté" à n'importe quelle heure). Par la force des choses, je vais donc "tenir" un mois. Et j'espère que cette période d'abstinence me sera utile pour ne plus reconsommer par la suite. Voilà ce qu'il en est. Je suis un addict à la coke qui va arrêter sans avoir à échafauder de plan compliqué pour réussir. Ça n'est pas très glorieux mais bon, au moins là ça va marcher. Je vais profiter de cette abstinence "forcée" pour organiser ma vie de telle manière à ce que mon abstinence se poursuive au delà de la période d'absence de mon dealer. Je suis convaincu que dans un mois, j'aurai fait des progrès dans la gestion de ma relation au produit et je me crois capable de tenir bon.

MP31300 - 11/03/2024 à 01h28

Slt Saddy,

Je viens de prendre connaissance de tous tes messages et je décide de te répondre par que j ai connu la même chose pendant plusieurs années. Déception sur déception de ça propre personne. J ai l impression que tu prends conscience que contrairement à ce que tu as pu croire et à ce que beaucoup de consommateurs peuvent croire en disant qu ils gèrent, c est juste se mentir à soit même. Je ne peux que te conseiller de pousser la porte d un adictologue en premier lieu et ensuite d en parler à tes proches. Ça m à pris beaucoup de temps à y passer mais crois moi ça fait du bien d être écouté et accompagné. Et tu seras surpris de la réaction des gens pour qui tu comptes qui ne seront pas dans le jugement contrairement à ce qu on peut se dire et qui nous enferme.

Bon courage à toi

Lemouvement - 11/03/2024 à 13h20

Bonjour Saddy,

Tu as pris conscience de ta tendance à la cocaine et tu fais en sorte ou essaye d éviter les situations à risque. La distance imposée par l absence de ton dealer est effectivement un moment qui semble bien tomber avec tes aspirations actuelles.
Tout comme MP31300, je t encouragerais à consulter un professionnel même si tu penses ne pas en ressentir le besoin. Je pense qu il faut mettre à profit le fait de ne plus pouvoir accéder au produit de par l absence du dealer. Tu seras d autant plus "fortifié" lorsque le ramadan sera fini et qu il reprendra ses ventes au bar.
Amicalement

Saddy - 11/03/2024 à 17h59

Bonsoir tout le monde,
MP31300 et Lemouvement vous avez parfaitement raison, je ne dois pas me croire plus fort que je ne le suis. M'en sortir seul est possible, mais l'issue est trop incertaine. Dés demain je prends rendez-vous auprès du Centre d'Addictologie. Aujourd'hui, sans prendre un café vu que c'est le ramadan, le dealer est passé cinq minutes... Alors que j'étais là. Il ne m'a pas fallu longtemps pour craquer. Non, il faut que je ma raisonne. Tout seul je n'y arriverai pas. Je vais me faire aider. Cette démarche de me rendre au Centre d'Addictologie est nécessaire. Je reviendrai sur ce fil pour vous raconter. Merci pour vos marques de soutien.

Severus - 12/03/2024 à 03h57

Merci du fond du coeur pour tes témoignages.
D'une résonance déconcertante.
Je crois qu'on est pas seuls a se constater trop tardivement enfermés par cette molécule qui au debut nous semblait une libération.

Je partage mon expérience soon

Juste je voulais te dire que depuis ton premier post je te suis et je te lis ici. Et ca m'aide.
Merci
Courage man.

Saddy - 12/03/2024 à 11h38

Voilà. J'ai rendez-vous au Centre d'Addictologie le 27. Ça peut paraitre loin mais il y a une raison : Je veux être suivi par une personne en particulier qui s'était super bien occupée de moi il y a plus d'une quinzaine d'années. À l'époque, c'était avec l'alcool que je déconnais. J'ai été libéré de cette dépendance grâce à son aide et j'ai une vraie confiance en elle. Je pense que la relation humaine entre l'aidant et l'aidé est importante pour que ça fonctionne. Et le problème est qu'elle est surbookée et ne peut donc m'accueillir que dans quinze jours. C'est pas grave, comme je l'ai mentionné dans un précédent message sur ce fil, je vais être abstinent par la force des choses vu que je ne verrai pas mon dealer pendant un mois du fait de ses contraintes liées au ramadan... En tout cas, c'est déjà comme un soulagement que d'avoir parlé avec l'addictologue, de lui avoir dit dans quelle galère je me retrouve et qu'un rendez-vous soit fixé.
Severus merci pour ton message. J'échangerai volontiers avec toi quand tu seras prêt à parler de ce que toi tu vis.

Myosotis - 24/03/2024 à 15h36

Alors non Saddy, votre histoire n'intéresse pas personne ! parce que déjà moi ça m'intéresse... Et je vous avez déjà lu fin janvier mais j'ai mis pas mal de temps à me décider à m'inscrire pour répondre aux messages... car c'est assez difficile à se décider à parler de ses addictions sur un forum.
Vos témoignages sont très intéressants car très humains, et surtout cela correspond tellement à une partie de mon vécu qui est d'abord un grand plongeon dans l'alcool et auquel vient se rajouter la cocaïne depuis 2 ans... Depuis la fin de l'année dernière j'ai entamé une démarche de sevrage avec le centre d'addictologie (à 3h de route AR de chez moi !) mais c'est désespérant de voir le temps que ça prend : 1,5 mois entre chaque RDV et en plus pour faire un sevrage en hospitalisation je vais devoir aller encore plus loin et attendre au minimum cet été !
Je vis à la campagne/montagne et cela fait bien longtemps que l'on sait ce qu'est un désert médical, mais là on arrive à des situations hallucinantes où l'on doit attendre plus de 6 mois pour une prise en charge qui est pourtant urgente !
C'est déjà très difficile de se préparer psychologiquement à un sevrage (multi-produit) mais en plus on nous torture par manque de place/disponibilité...
Déjà, il y a deux ans jamais contacté un centre addicto, mais comme ils étaient débordés ils m'avaient fait comprendre que mon cas, à l'époque, n'était pas prioritaire... Donc deux ans plus tard, j'ai sombré encore plus et enfin je peux avoir accès à une cure ! C'est dingue quand même. Notre système de santé est en plein effondrement, et il suffit de discuter avec des soignants pour en être convaincue.

Saddy - 25/03/2024 à 14h11

Bonjour Myosotis. Je voudrais avant tout te dire combien je suis navré que tu rencontres des difficultés d'une ampleur incroyable pour être pris en charge. Les soignants ne sont pas en cause, ils font ce qu'ils peuvent mais au-dessus d'eux les décideurs sont bien loin de s'intéresser à nous, considérant avoir autre chose à faire que de se préoccuper de la détresse dans laquelle nous sommes. Et cela, comme tu l'expliques, est nettement plus flagrant dans les zones désertées par les structures médicales. Et à cet égard, nous ne sommes pas les seuls à être abandonnés par cette organisation déshumanisée. Je dis "nous" mais en réalité je ne vis pas la même chose, vivant dans une zone urbaine où les délais d'accueil n'ont rien à voir avec ceux que tu évoques pour ta région. Pouvoir avoir un rendez-vous avec un addixtologue tous les mois et demi c'est tout simplement aussi utile que de ne pas en avoir. Cela étant, tu dis avoir une hospitalisation de sevrage pour cet été. Accroche-toi d'ici là ! Tu vois, ça bouge enfin ! Et le fait d'avoir attendu autant, d'avoir encore plus déconné, doit renforcer ta détermination à suivre du mieux possible le, protocole qui sera mis en oeuvre pour te sortir de ce qui n'est rien d'autre qu'un cauchemar. Bon courage.