© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Cocaïne, que faire pour arrêter d'en prendre quand tu en as sur toi ?

Par Gino Posté le 28/06/2024 à 00h27

Bonjour,
Je déteste cette drogue, j'ai une addiction forte et dangereuse pour moi quand j'en ai.

J'aimerais savoir si une personne le vit comme moi et peut-être a trouver une solution à : quand tu penses à la prochaine trace au bout de 5 min et que tu tapes toute les 10 min qu'il y'ai un gramme ou deux..

Je sais que je me met en danger, j'ai déjà eu plusieurs grosse frayeur ..mais j'y retourne quand même. Ce truc où je me sens faible, con de me mettre en danger mais que j'y retourne quand même...

Dans mon cas je n'en prend quasiment jamais, je n'ai pas cette addiction de tout les jours, je n'y pense même pas malgré le fait qu'il est bien trop facile d'en trouver ..j'ai une vie bien remplie que j'adore.

Mais quand on m'en propose je dis non une fois mais pas deux..et là c'est parti pour ces 5/10 min de "hit" et dès qu'il redescend j'y retourne..

Bref je prend de la distance avec les personnes qui en ont, et ne cherche pas à en acheter, mon souci c'est que quand il y'en a je ne décroche pas, c'est au dessus de moi, en mode grosse poutre jusqu'à ce que le pochon soit fini..

Quelqu'un vit ce même truc et saurait me guider pour ne pas me mettre autant en danger quand il y'en a ?

Je pense voire un psychiatre, mais j'aimerais quelqu'un de spécialisé là dessus, si ça existe ?

Merci de m'avoir lu ????

3 réponses

Gio - 29/06/2024 à 03h01

Bonsoir Gino, j'ai bien lu ce que Tu as écris et moi personnellement je suis addict à la C tout les jours du lever au coucher...et crois moi je le souhaite à personne...
Alors même si c'est difficile faut bannir les personnes qui t'en proposent...sinon Tu seras trop tenté.
Courage l'ami.

Hello2875 - 30/06/2024 à 01h20

Je peux comprendre ce que tu vis.

Déjà que tu t'éloigne c'est une bonne chose.

Après il faut travailler sur ton contrôle de toi même. C'est pas facile pour le coup. Aller vers un psy va t'aider pour le mettre en application sûrement.

Toute aide professionnelle est bonne à prendre dans les addiction.

Déjà tu le remarques tu en prend conscience et tu agis. C'est les premiers pas pour t'en sortir et arriver à ton objectif.

Sache que tout le monde n'est pas pareil. Certains sont addict d'un coup d'autre plus tard. Et si dans ton cas tu n'arrive pas à contrôler lors de prise c'est le craving mais 2g 'c' est trop pour ton coprs tu le sais.

Meme avec le travail avec un psy, c'est surtout arrêter totalement d'en prendre. C'est aussi quand on te propose de te rappeler qu'est ce que ça va t'apporter appart c'est effet éphémère mais plus durable sur ton corps sur ta santé physique et mental. Et c'est d'accepter de ne pas rentrer dans un effet groupe accepter le jugement si on te fais des remarques. Accepter ta décision, l'appliquer parce que tu sais que même si tu pourrais avoir des effets cool tu sais que ne pas en prendre sera meilleur pour toi sur le long terme que d'en prendre.

C'est pas facile à faire c'est un travail sur soi. Mais tu en es capable parce que déjà tu le reconnais et tu le demande

Gino - 08/07/2024 à 20h25

putain..merci d'avoir pris le temps de me lire et de me répondre...vraiment ça me touche..

cette dissonance de ce que c'est, ce que ça cautionne, et les valeurs que je pense défendre est juste folle..mais c'est là et au dessus de toute valeur et principe quand elle est en face de moi. gros sentiment pathétique aussi. donc compliqué de juste en parler.

mais ça me donne envie de tout balancer ! ça fait un bien fou d'être écouter.. j'ai envie de livrer tout le reste, 38 ans aujourdh'ui et ces années de produits qui ont finalement toujours été là depuis mes 16 ans,

je crois que je vais chercher un groupe de paroles, ça doit exister

j'aimerai être la pour vous aussi
vraiment merci