© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Forums pour les consommateurs

cocaine on peut s’en sortir

Par lks22 Posté le 18/07/2024 à 01h27

Bonjour, après avoir lu pas mal de témoignages j’ai eu envie de raconter mon parcours avec la cocaine.

J’ai commencé à fumer clopes et cannabis à 13 ans, d’abord occasionnellement et ce dernier est devenu quotidien à mes 16 ans jusqu’à monter à 100g par mois quelques années plus tard.
à 17 ans je test la MDMA, la ketaminé, le LSD mais c’était vraiment occasionnel, pas plus d’une fois par mois en soirée seulement et le reste du temps je n’y pensais pas.
malheureusement à 20 ans, première trace de C, ça ne fait rien je ne ressent pas vraiment d’effet mais je re tente le lendemain. À partir de la pendant 3 mois je consomme tous les weeks end, vendredi samedi et sur la fin ça arrive que je. prenne le mercredi. Viens une soirée en festival ou je fais une énorme crise d’angoisse après avoir consommer pendant 2j non stop. De la je décide de ne plus en prendre malgré que mon entourage consomme à chaque soirée. Je ne ressent pas de manque, j’arrive à dire non si on m’en propose et ça pendant 3/4 mois. Puis arrive une soirée en boîte ou je bois trop (je ne bois jamais normalement) et je me sens très mal, de la une amie me propose une trace et j’accepte dans le but de « bloqué » les effets de l’alcool. Ça marche, je me sens bien, pas d’angoisse et je recommence à en prendre en soirée avec mes amis. Encore une fois modérément on va dire, 1 fois par semaine le week end et pas forcément tous les week-ends il arrive que j’en prenne pas pendant 2/3 semaines sans problèmes. Je me mets en couple avec un garçon, pendant 3 ans et pendant ces années j’ai du en consommer maximum 5 fois, pas plus. Puis viens la rupture, profonde dépression, on me diagnostique bipolaire, premiere prise seule chez moi et première TS.

Je me fais hospitalisé et je reprend contact avec une ancienne amie du collège, vivant des choses similaires à cette période je décide d’aller la voir pendant mes permissions. J’arrive chez elle et de la coke partout sur la table. Je ne savais pas qu’elle continuais à consommer avant d’arriver. La voyant en prendre je lui demande une trace, résultat on tape 4g à deux en 3h, je rentre à la clinique totalement défoncé. Je refais la même chose les 2 jours suivant, je vais chez elle et on consomme.

Je sors de la clinique et je commence à voir cette fille quotidiennement, elle prenait tous les jours et en vendait donc stock illimité pour moi. au bout de quelques mois je n’ai plus d’argent ce qui freine la conso car je la paye quand même de temps en temps. Et là arrive ce qui va faire complètement tomber dedans, un héritage, une grosse somme d’argent me tombe dessus d’un coup (+ de 50000€).

Je me met à acheter sans réfléchir vu que j’ai les moyens et sans que je me rende compte la conso deviens quotidienne. Au début c’était toujours avec mon amie puis elle décide d’arrêter et je continue seule chez moi, 3g par jour minimum. Je me rend compte que j’ai un problème et fais une hospitalisation de 1 mois à ma demande, sans succès je consomme le week end quand ils me laissent rentrer chez moi. Après ça ça devient de pire en pire, je rentre chez moi et consomme de plus en plus, une fois en 4 jours je tape 20g (pas seule je partage avec 1 amie). Je ne fais plus le ménage mon appart est degueulasse, je ne vois plus mes amies qui ne consomme plus pour la plupart, je préfère rester chez moi et consommer seule. Je me met en danger moi et les autres, je prend le volant, je vais chez des garçons que je rencontre sur des appli et après 3 messages je vais chez eux, j’ai des rapports non protegé, je m’en fous de tout tout ce que je veux c’est continuer à prendre

de la cocaine j’ai l’impression d’être enfin moi avec elle, je suis sociable, j’ai confiance en moi, j’ai plein de motivation pour tout et n’importe quoi. Mais le problème c’est que si je n’ai pas de cocaine je suis un légume, j’annule les sorties prévues, les rdv, tout je ne peux voir personne et plus rien faire sans elle. Je consomme partout, dans la rue, chez mes parents, même quand ma mère est chez moi je me cache pour consommer. Toute cette période je suis suivie par des infirmièrs et 2 psychiatres. Mais plus je m’enfonce plus je loupe les rdv, ou alors si j’y vais c’est dans un état pitoyable, je ne leurs cache pas ma consommation de cocaine mais je minimise en ne leur disant pas que c’est tous les jours. Puis j’arrête totalement de les voir, en mars 2023 ma psychiatre inquiète décide de me faire hospitalisée en hp sous contrainte, des policiers et des pompiers viennent me chercher chez moi en cassant ma porte en m’emmène à l’hôpital. Et encore une fois je consomme tous les week end, pendant 5 semaines, soit une autre patiente me fais rentrer de la cocaine soit j’en récupère quand ils me laissent aller chez moi. Je suis consciente de mon addiction et que je suis en train de me détruire, j’ai vraiment envie d’arrêter ça ne me procure même plus de plaisir mais impossible je n’y arrive pas. Je sors de la bas je continue, pas tous les jours mais 3/4fois semaine. Je tiens max 4 jours sans consommer. Je fais une première surdose, j’ai faillit y passer j’ai vraiment eu très peur mais je continue, 4 eme hospitalisation dans un hôpital spécialiste en addicto, je rencontre un garçon, il faut savoir que à l’hôpital on ressent les émotions plus fortes, on est dans une bulle on pense pas au monde extérieur ce qui fais que je m’attache très vite et très fort à lui. Après 11j on décide de sortir enfin surtout lui qui ne supporte pas l’hospitalisation et moi je le suis, premier soir on arrive chez lui on se fait livrer de la cocaine, j’étais vraiment motivé à arrêter et pensais avoir la force de dire non et surtout je ne voulais pas consommer en couple, je ne veux pas avoir une relation ou la drogue était présente car je savais que ça me ferais plonger encore plus profondément que je l’étais. Ça dure un mois, il se fait livrer tous les jours et m’appelle à chaque fois en me disant qu’il avais besoin que je sois là du coup j’y aller et incapable de dire non je consommais. Je mets fin à la relation mais n’arrête pas pour autant, seulement moins souvent, pas quotidiennement. Mes amis et ma famille sont tous au courant de mon addiction et je perds de plus en plus d’amis, il ne m’en reste qu’une et ma mère se rend malade d’inquiétude je ne supporte plus de leur faire autant de mal et je mens en disant que depuis cette dernière hospit j’ai totalement arrêter. Je n’ai plus personne à qui me confier je fais comme si tout allait bien. Ça redevient quotidien 4 mois après, je rencontre un garçon, il consomme aussi mais il sait s’arrêter je pense être tombé sur la bonne personne. Évidemment c’est pas le cas au bout de 2 semaines j’apprends qu’il a une double vie, je recommence à prendre tous les jours, je ne m’arrête plus je rencontre des personne addict aussi dès qu’on se voit on consomme je commence à abandonner et à me dire que j’avais je ne pourrais arrêter et que même si j’arrête je me battrais toute ma vie contre le craving j’en peux plus. Et là je rencontre mon copain actuel, qui ne consomme pas, Je ne lui cache pas mon addiction mais lui fait croire que j’ai arrêter depuis qu’on se voit. c’est faux, il est en déplacement tout le temps et on se voit une fois toute les 2 semaines donc quand il est pas là je consomme. Je me sens de plus en plus mal à lui mentir je culpabilise énormément mais ayant trop peur de le perdre je refuse de lui en parler, même quand il vient chez moi je me cache pour consommer je ne peux vraiment pas m’en passer. Ça faisait déjà presque un an que j’avais dépensé tout mon héritage à ce moment là, j’étais à 2000€ de découvert financièrement c’était de plus en plus dur mais je me débrouillait toujours en demandant à ma famille ou mes amis. puis la en mai 2024 je suis vraiment fauché et ma mère ne peut plus me donner de sous, je l’ai ruiné et ce jour là quand je l’appelle et qu’elle refuse de me dépanner, un déclic ce fait, quand il y’en a plus bah y’en a plus et pour la première fois je l’accepte, j’ai pas d’argent je peux pas acheter point. Le lendemain je me sens pas vraiment mal, je n’y pense presque pas vraiment un miracle pas de craving pas d’angoisse rien. le jour d’après non plus. Ma mère accepte de me donner 100€ par semaine, je prend donc 1g par semaine, pas plus. et je le vis très bien, je n’attend pas spécialement le jour où elle le donne les sous, si elle ne m’en parle pas honnêtement je ne lui demande pas je peux m’en passer mais quand j’ai les moyens de m’en procurer bah j’achète même si l’envie n’est pas forcément présente et que je n’ai pas de manque j’achète quand même mais je me suis rendu compte que je pouvais passer une semaine voir plus sans rien consommer ce que je pensais vraiment impossible. Outre le fait de ne plus avoir d’argent j’ai arrêter de sortir et je ne fréquente plus personne qui consomme et en vrai ça ne me manque pas. Mis à part mon copain et ma mère maintenant je ne vois personne mais ça me va je me sens bien seule et je n’ai pas vraiment l’envie de sortir voir du monde, puis je n’ai plus aucunes amies et avec le recul je me suis rendu compte que elles avaient essayer de m’aider certes mais qu’elles ne m’ont jamais soutenu ou cru en moi.

Tout ça pour vous dire que c’est POSSIBLE de s’en sortir, je vous le jure moi même j’y croyais pas et avait à 90% abandonner mais on peut y arriver, pour de vrai. ne baisser pas les bras, ayez de bonnes fréquentations, faite vous suivre, demander à qqn d’avoir la main sur votre compte en banque pour ne plus pouvoir dépenser à tout va, faite ce qu’il vous semble bien pour y arriver il y a des solutions je vous promets du moment que vous êtes conscient et que vous voulez profondément arrêter c’est possible.

Désolé pour ce pavé mais je pouvais pas raccourcir mon histoire

3 réponses

Romka - 18/07/2024 à 23h11

"Elles avaient essayer de m’aider certes mais qu’elles ne m’ont jamais soutenu ou cru en moi"
Je suis en train de vivre exactement ça, sauf que cette phrase s'applique à ma femme et ma famille...

Missgaelle - 21/07/2024 à 12h28

Waou Iks22 !
Quel parcours. C’est incroyable que d’un coup tu n’en ai plus eu envie.
Moi je consomme depuis 15 ans.
Une période cata à 3g/semaine,

puis vie « normale » avec gros job, enfant… et conso le week-end

Mais je t’irais de plus en plus.
Genre pour la soirée, puis toute la nuit, plus le matin,,, je suis tenté de réenchainer sur la journée.

Bref en décembre j’ai perdu mon job. Licenciement abusif mais très violent et là, patatras, j’ai replongé en puissance 10
Enfin pas comme quand j’avais 30 ans parce que pour le coup j’ai un enfant et un mari.
Ils me sauvent la vie !

Mais moi j’adore la coke
Son odeur, la sensation quand elle passe dans le nez et descend dans la gorge
J’adore les rituels de la petite assiette chaude, des jolies pailles des cartes…

Bref mon addicto me dit qu’il faut que je fasse un deuil
Ben, j’ai pas trop envie. Je ne sais pas du tout par quel bout prendre le truc.

Alors, attention mon addicto m’a dit un truc qui a fait écho : c’est soit tu consomme soit tu conseille pas. La conso raisonnée ils disent que c’est trop dur…
Dis, tu as quel âges Iks22, tu travailles ?

Helena - 22/07/2024 à 19h48

Salut à tou·te·s,,

Je suis heureuse de tomber sur ce forum, qui a l'air de débuter. J'espère qu'il y aura du monde pour partager

son expérience.
Je consomme moi-même de la cocaïne. A petite dose je pense, quand je vous lis. Jusque là, j'arrive à arrêter presque 6 mois de l'année l'hiver, sauf parfois quelques traces au nouvel an. Et puis toujours l'été je recommence, quand il y a plus de soirées, que le rythme de travail est plus intense (je suis agricultrice) ou bien que je rentre dans une phase de déprime où je n'ai plus le goût de rien parce que j'ai besoin de vacances mais que je ne peux pas en prendre. Alors pour continuer à faire ce qu'il faut que je fasse, j'en prend. Une soirée, puis deux, puis sur quelques jours un gramme, et puis j'arrête à nouveau, et puis encore j'achète un gramme, on le consomme en quelques jours avec mon homme ou des amis. Réussir à passer des bons moments avec mon homme, avec mes potes malgré la fatigue, malgré la morosité. Elle me redonne de la libido, de la motivation pour mon travail, pour mes études en parallèle... et je la déteste tout autant! Car elle détruit mon corps, détruit la forêt Amazonienne et me met beaucoup de sang sur les mains. Parce qu'elle me fait gaspiller de l'argent et parce qu'à cause d'elle, je sais que je ne suis pas libre. Elle me tient, d'une façon ou d'une autre, même si je suis parfois "assez forte" pour résister, même si je travail sur moi en thérapie régulièrement pour tuer ce mal avant qu'il ne m'atteigne comme il a pu en atteindre certain·e·s. Elle me tient. J'ai déjà perdu.

Je suis une formation en ce moment, sur une sorte de thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle, et j'ai choisis de faire un devoir sur l'addiction. Pour mieux comprendre. Pour trouver des solutions. J'ai repris l'herbe et l'alcool, avant la cocaïne. J'en consomme en ce moment. Si j'ai arrêté la MDMA et le LSD, les drogues que j'ai le plus de mal à arrêter sont l'alcool et les pétards parce qu'ils sont présents et que "ça va c'est pas grave, c'est de la drogue douce!" Et puis la cocaïne, qui va à l'encontre de toutes mes valeurs mais à laquelle je n'arrive pas à dire non définitivement. Cela fait 3 ans que j'en consomme et maintenant que j'essaye de tout arrêter, seule la cocaïne est vraiment difficile. Un ami proche en deal, la bonne idée, peut-être que s'il n'était pas là, je serais moins tentée. Mais il est là.
Ma conviction profonde est de trouver le bonheur sans aucune drogue, trouver un chemin spirituel pour en sortir. Me connecter à plus grand que moi et réunifier, soigner les différentes parts de moi. Sortir de l'addiction.
J'ai l'impression de ne pas voir énormément de différence avec vous, malgré ma consommation qui me semble plus légère en comparaison. Mais mon incapacité à arrêter totalement malgré l'histoire que je me raconte de gérer, être capable d'arrêter quand je veux et être déprimée dès que je n'en prend pas... Quelle différence? Je suis addict. Pourquoi il y a toujours un moment où je replonge si je ne le suis pas?

Qu'en pensez-vous?

J'aimerai comprendre ce que vous vivez.
Comprendre pourquoi l'addiction
Que l'on se partage ce que l'on vit pour peut-être être le soutien que notre entourage ne peut pas nous donner?

Je vous remercie en tout cas de partager vos moments de vie, j'ai hâte d'en apprendre plus sur vous.

Avec bienveillance,

Helena