© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Dépendance à la cocaïne

Par Nora Posté le 24/09/2024 à 02h14

Bonsoir,
J’ai commencé au départ pour ce soit festif et que je supporte l’alcool et maintenant je consomme toute seule chez moi et comme je ne travaille pas j’ai du mal à m’arrêter car cela me permet d’oublier et de passer des moments sans y penser. Mais une fois que j’ai consommé un peu trop, je me dis que ce n’est vraiment pas ça dont j’ai besoin et en même temps ça me fait du bien c’est super tendancieux et vicieux car maintenant je prends de la cocaïne même sans alcool. En même temps cela m’évite d’avoir deux dépendances alcool et cocaïne. Je ne sais pas quel est le meilleur ou le pire je ne sais pas quel est le plus difficile arrêter , j’ai très envie d’arrêter mais de garder ma vie sociale. Quelles sont les solutions comment pouvez-vous m’aider ?

4 réponses

Litaah63 - 24/09/2024 à 10h16

Toute addictions est dur a arrêter. Il va te falloir une force et une volonté énorme pour y arriver.
Il faut changer ses habitudes si tu restes dans la mêmes façon de fonctionner tu retomberas toujours dans tes travers.
L'alcool a au moins l'atout d'être légal mais il peu faire de sérieux ravage.
Je suis accro a la coke, j'aimerais m'en défaire mais j'y arrive pas je compatis vraiment ...

Nora - 24/09/2024 à 12h37

Merci pour ton retour et je te souhaite également bon courage.
Pour le moment j’ai une consommation encore faible, mais ce qui me fait flipper, c’est que je commence à prendre seule
Du coup ce matin j’ai envoyé un message à ma meilleure amie pour de l’aide. Elle m’a répondu ce qui m’a fait du bien. J’ai enlevé tous les numéros de téléphone qui ne seront plus utiles. Je vais changer mes habitudes de sortie surtout c’est par les sorties que j’ai commencé à consommer, j’ai commencé à consommer parce que je tenais pas l’alcool.
Du coup je veux orienter mes soirées comme avant aller au théâtre au ciné des endroits où il n’y a pas de tentation Plus rendez-vous Psy et médecin. Je vais mettre toutes les chances de mon côté beaucoup de volonté y’a pas de raison on peut tous s’en sortir si on cède, et on s’écoute les uns, et les autres , si tu as besoin, n’hésite pas

Amelle14 - 04/12/2024 à 03h49

Salut, ton message date de septembre je ne sais pas où tu en es aujourd’hui je voulais te dire que j’étais dans la même situation que toi et pour moi c’est très compliqué je n’ai aucune volonté même si je sais que c’est pas bien et que je m’en veux et que je culpabilise. je n’arrive pas à changer mes habitudes même si je sais que c’est le seul moyen pour y arriver c’est une spirale infernal et j’en consomme aussi toute seule et toutes les semaines et tous les lundis je me dis cette semaine rien je vais y arriver et bah non il se passe pas deux ou trois jours sans que je consomme et ça devient invivable cette situation, que ce soit dans ma vie quotidienne, ma famille, mes amis et au travail. Dis-moi où tu en es aujourd’hui ?

Litaah63 - 06/01/2025 à 20h24

La volonté est sacrément dur a trouver, et même quand on l'a la moindre excuses, la moindre envie nous fait craquer.
Personnellement j'ai réduit ma consommation mais je continue de consommer quand même. Même si financièrement je suis en train de couler, même si a force de taper des nuits blanches j'ai du mal à tenir le travail. C'est super dur.
J'espère vraiment que tu arriveras a t'en défaire et a avancer sans ça...
Bon courage et force.