

Forums pour les consommateurs

# Contrôle cocaïne

Par July-J Posté le 07/11/2024 à 04h02

Bonjour à tous et à toutes.

Désolé c'est long.

Je suis « tombé » dans la coke depuis janvier.

Au départ festif mais c'est vite devenu un échappatoire qui me faisait oublier la rupture la plus douloureuse que j'ai pu avoir et c'était en janvier. J'achetais pas au départ. C'est mon meilleur ami qui s'occupait de ça. On sortait très souvent avec donc la coke et parfois taz et md mais ça je touche plus j'ai même pas envie. Enfin j'en suis pas accro du tout et ça me manque pas du tout. C'était drôle sur le moment mais c'est tout. Mais la coke c'est pas la même. Donc festif au départ. Puis j'ai commencé à acheter. Puis mon meilleur ami m'a gentiment délaissée parce que la fille qu'il aime était revenu pour quelques mois alors que j'ai du le ramasser à la petite cuillère à cause d'elle enfin bref. On c'était promis de stopper la coke ensemble. Sauf que lui a tenu mais pas moi. En 2 jours j'étais revenu dedans. Et sa réaction m'a détruite encore plus. Il m'a dit « on avait promis et tu as pas tenu ta promesse tu me déçois ». Alors chose qu'il ne fallait pas dire en fait. On a passé tout l'hiver avec cette merde, les délires, les soirées au bar on était invincible ensemble. Puis depuis avril mai ma consommation a augmenté. Puis j'ai pris seule chez moi vite fait. Et maintenant je suis arrivée au stade où que j'achète 1g ou 2g ben je me couche pas tant qu'il m'en reste. Je pourrais le garder pour le lendemain mais non j'y arrive pas. Je contrôle pas mais pourquoi j'y arrive pas?! Surtout que je sais dans quel état je vais être, c'est à dire pas comme au début ah non, maintenant les effets c'est que ça me rend comme une loque, flemme de tout et clairement défoncé en fait et honnêtement j'aime pas du tout cet état là mais je continue. Comment faire pour contrôler ça?! Honnêtement j'ai envie de tout stopper. Là ça faisait 4 jours que j'avais rien pris et j'étais bien, moi même, sommeil au top. Mais j'ai bu un café chez des potes et voilà c'est reparti. J'arrive même pas à dire non c'est malheureux en fait. J'aime pas l'état dans lequel ça me rend mais je prend quand même c'est complètement naze sérieux!!! Et mon nez n'en parlons pas je me mouche toutes les 10min. Ça m'énerve je sais le rendu final mais je lutte même pas. Pfffff quelqu'un a connu ça et a réussi à lutter et contrôler ?!

Et cet état de défonce et de mega flemme ça vous le fait aussi?!

Merci d'avance, j'aimerais comprendre

## 13 réponses

---

Moka - 08/11/2024 à 02h14

Hello

Je suis dans la coke depuis 2 ans et demi.

Je suis comme toi, j'ai énormément de mal à contrôler ma conso quand j'en ai. En général, je tape tout jusqu'à ce qu'il y en ait plus. Mais ça m'arrive de réussir. Je me motive en pensant au lendemain, ou j'aurai pas les thunes pour m'en racheter et qu'il faut que j'en garde pour la suite, pour être en forme. L'arrêt de 4j est très

positif !!! ça montre que tu en es capable. Tu peux essayer 5j la prochaine fois, voire plus, tu en es capable. En deux ans, la coke m'a tout pris : mon argent, mon travail, ma vie sociale. ça détruit tout. Y'a un super reportage qui s'appelle "Drogue dis-leur" de Nils Tavernier sur youtube, je t'invite à le visionner, ça peut faire peur quand aux suites de la consommation. Oui quand je suis sous coke je reste enfermée sur mon pc par peur de l'extérieur surtout. ça rend parano a force, j'ai déjà eu des hallu auditives et visuelles à forte dose. Avant, j'étais à 35g par semaine. Maintenant, je tourne autour de 5, ce qui relève du miracle. N'hésite pas si tu as besoin de parler plus amplement, je suis présente  
Moka

Grekos - 08/11/2024 à 03h28

Salut , oui ce n'est pas simple d'arrêter et de ce dire le reste je le garde pour demain. Moi c'était pire j'achetais 1g je rentrais chez moi je le fumais ensuite je rappelais et ça pouvait être 3 A4 fois daffilé...  
Je suis passé par tout les stade avec la coke.  
Au début c'était différent et maintenant 20 ans après mon corps ne m'a reçois plus de la même façon. Mais c'est possible d'arrêter car je l'ai fait depuis 1 an environ.  
J'ai déjà voulu arrêter plus tôt mais je n'y suis jamais arrivé .  
J'ai dépensé une fortune dans la coke ...  
Ça m'est même arrivé pendant deux mois de pas payer mon loyer et inventer une couille a mon proprio et heureusement qu'il ne m'a pas foutu dehors et qu'il m'a cru ... Enfin bref j'ai déjà vécu des choses bien merdique a cause de cette dope.  
Mais a force d'essayer et de changer mes habitudes , mes distractions et ben voilà j'ai enfin réussis !  
Verdict, faut jamais baisser les bras.

Cordialement.

Amelle14 - 04/12/2024 à 03h32

Salut, c'est fou j'ai un peu le même parcours que toi c'est un truc de dingue pendant deux jours ou trois, je ne vais pas y penser et paf troisième jour sans aucune raison parfois j'en ai besoin en me disant allez je reprends quelques une histoire de motiver à faire ceci ou cela et en fin de compte c'est mort et je le sais à chaque fois c'est pareil Mais c'est plus fort que moi putain tellement envie de sortir de cette merde, je suis dans le même cas j'y arrive pas

Profil supprimé - 05/12/2024 à 03h40

Pareil pour moi, je sais faire 7 à 10 jours sans en prendre et puis pulsion j'en ai besoin

Kenzaparis - 11/12/2024 à 11h14

La folle je crois être dans la même situation que toi

July-J - 15/12/2024 à 01h15

Bonjour tout le monde  
Alors déjà merci d'avoir pris le temps de lire et d'avoir répondu.

Ça fait du bien de pas se sentir seule et surtout de pas sentir de jugement.  
Un peu plus d'un mois après mon premier poste.  
Bon ben c'est toujours pareil hein on va pas se mentir.  
Mais je trouve que j'ai du mieux niveau mental, ce qui est déjà pas mal dans l'histoire.  
Je n'arrive toujours pas à trouver le mental pour lutter mais je me sent tellement mieux quand j'en prends pas.  
Marre d'être fatigué, de passer des nuits blanches chez moi tte seule sur mon tel.  
C'est vraiment n'importe quoi clairement.  
J'aimerais tellement que ça soit comme avant genre juste max 2/3 en soirée avec des potes. Juste festif sans abus.  
Mais non July rêve pas sinon ça serait pas drôle voyons.  
Enfin j'y crois. Intérieurement je sent la saturation de plus en plus.  
Quand je suis tombé dedans j'étais dans un appartement. J'étais bien mais petit à petit ça n'allait plus forcément.  
J'ai tout avouer à mes parents (je bosse avec eux) et ma mère m'a conseillé de revenir chez eux. Ce que j'ai fait. Je suis revenu depuis septembre et la j'ai décidé de prendre un petit chalet au port.  
Ma mère n'est pas trop pour mais il faut savoir que mes parents habitent dans les bois. Alors c'est génial je vois des biches tous les jours, la nature tout ça j'adore mais la solitude me rend dingue. J'ai besoin de bouger et surtout de pouvoir aller voir mes amis sans que ma mère me demande où je vais et quand je rentre.  
Je les remercierai jamais assez d'être là pour me soutenir mais j'ai besoin de mon espace.  
Depuis que je sais que je vais bientôt avoir mon chez moi je me sent mieux.  
Je suis moins sur les nerfs, moins déprimée.  
A voir ce que ça va donner mais j'y crois.  
Et surtout j'ai envie de m'en sortir parce que là ça sert à rien, je prends plus aucun plaisir quand j'en prends.  
Ça devient nul même si je continue quand même.  
Enfin voilà  
Si vous voulez discuter ailleurs c'est avec plaisir. Je sais pas comment mais certains doivent savoir ça.  
Hésitez pas on est pas seuls on s'entraide et ça aide.  
À très vite j'espère

Neutron - 16/12/2024 à 18h42

Hello,

Ce que vous décrivez s'appelle le craving.  
Jetez un oeil à la définition ça peut aider déjà.

Moi aussi ça me fait ça.

J'ai fumé de la base pendant 2 ans.  
Arrêté pendant 5 ans.  
Et repris depuis le COVID.

Là je m'en sors tout doucement (après avoir failli perdre ma famille) mais comme vous j'ai des pulsions.

Pas de recette miracle, croyez en vous.  
Un accident ça arrive, le truc c'est de les espacer le plus possible.  
Lorsque vous en avez envie, fixez vous une date plus loin dans la semaine pour acheter.  
9 fois sur 10, ça passe d'ici là.

Nous sommes des gens biens et nous n'avons pas besoin de ça.

July-J - 06/01/2025 à 04h09

Bonjour à tous.

Je donne des nouvelles depuis mon premier post.

Bon j'ai eu des moments où j'ai réussi à bien diminuer enfin c'est genre 3/4 jours sans en prendre et honnêtement je me sentais bien.

Mais la petite à petite je sent que je recommence à vrillé. Là cette semaine par exemple j'en avais pris un pour le premier de l'an. Je l'ai récupéré vers 17h bon ben il a pas tenu longtemps. Déjà une à l'achat sur place et une offerte pour celui qui me l'a filé. C'est un pote à moi à chaque fois il m'en offre une avant de partir donc j'ai fait à mon tour. Je sais que le fait que ça soit mon pote ne m'aidera pas même si il me diras non il l'a déjà fait bref.

Une ligne à l'achat donc vers 17h.

Je rentre chez moi. Le soir j'avais prévu de faire le repas du 31 avec mes parents et mon frère et ensuite partir chez mes amis.

Résultat je pars de chez mon pote qui est à 5/7min de chez moi mais sur la route j'ai quand même trouvé le moyen de m'arrêter en faire 2 autres (1 de chaque côté). Arrivée chez mes parents j'étais à l'ouest.

Bref je prends ma douche vers 19h et bam une autre dans la salle de bain. Une amie m'appelle vers 20h je suis resté 15min au tel avec elle et en même temps j'en ai pris 2.

Bon le repas arrive forcément j'ai pas très faim.

L'heure arrive de partir chez mes potes il est 22h30 par là.

Et forcément j'avais presque plus rien

Donc sur la route je me suis arrêté chez mon pote pour en reprendre 1.

La soirée se passe. Je rentre le 1er janvier vers 8h du mat j'avais plus rien logique mais l'envie était là.

Je m'endors jusqu'à 17h je crois.

Ensuite jeudi rien et vendredi vu que je travaillais pas le samedi bam le soir direction chez mon pote j'en prend 1 on parle on en fait un peu et je rentre.

Vers 2h/3h du mat plus rien mais encore envie et j'étais par message avec lui.

Ben j'ai dit j'arrive. Et on a continué.

Rentrée vers 4h debout 15h.

Dimanche boulot. Et le soir bam je repars j'en ai pris 1 vers 22h30.

Et là quand j'écris ce message j'ai fini le g depuis 4h du mat.

J'ai envie d'en reprendre je sais qu'il dort pas je résiste.

Mais toute la semaine j'ai eu aucun contrôle, je lutte même pas. Sur le moment je me dis que c'est pas grave mais après je m'en veux énormément.

Cette semaine je me lance le défi de pas y toucher.

J'ai prévenu mon pote en lui disant de me refuser si j'en demande et il est d'accord vu que même lui m'a dit que je devais me reprendre en main donc il me soutient.

Mais comment faire quand l'envie va être là?! Combien de temps dure-elle?! Je vais tout faire pour tenir il le faut.

Désolé pour le roman mais pour tout expliquer par écrit c'est long.

Merci à vous.

Moka - 09/01/2025 à 03h22

Hello,

Il faut pas t'en vouloir, on cède de toute façon. Il faut surmonter ta volonté de consommer, que ta volonté de sobriété la dépasse. Les premiers jours sont les plus durs. Après ton cerveau commence à reprendre plaisir à autre chose sans produit, et l'obnubilation de la coke disparaît peu à peu, mais c'est terriblement long. En soit il faut s'armer de beaucoup de force et de courage, et réussir à ne pas céder. Chaque jour est une victoire. Tu peux y arriver, d'autres l'ont fait, tu en es capable, assurément.

Plein de force,

Moka

Kenzaparis - 19/01/2025 à 22h48

Bonsoir à toutes et à tous,

J'ai lu tous vos témoignages et je m'y retrouve dedans à mes débuts, il y a presque 15 ans.

À mes débuts c'était pareil, forte, consommation, festive, mais pratiquement tous les soirs, puis arrêt complet et reprise consommation seule.

C'est à partir de ce moment-là où je me suis rendu compte de mon addiction, et que c'était pire en consommant seule. Je me mettais très mal, je le cachais à tout le monde. Personne n'était au courant même pas mon meilleur ami. J'avais un prêt au poste gradé et gagner beaucoup d'argent et commencer à arriver en retard à mon travail à consommer au travail à faire des phases de paranoïa. au bout d'un an ça a détruit ma vie professionnelle et familiale. Je me suis retrouvé en hôpital psychiatrique depuis je prends un traitement lourd mais ça m'a pas empêché d'en reprendre.

À chaque fois j'arrive d'arrêter pendant plusieurs mois, voire un an puis du jour au lendemain pulsion juste envie d'être bien parce que je me retrouve en face dépression à ne vouloir rien faire même pas à me lever de mon lit, donc j'en commande et je réussis à me lever à faire le ménage.

Le problème c'est que j'en prends comme si c'était un médicament comme un antidépresseur quand je suis pas bien, j'en prends donc j'en consomme mais j'en consomme sans arrêt c'est-à-dire du réveil jusqu'au coucher. Le pire en fait c'est de gérer ces journées sa consommation, je trouve que c'est encore pire pour la dépendance, je m'explique, avant quand j'en prenais, j'en achetais, je consommait tout ce que j'avais, je ne dormais pas pendant 23 jours je me mettais mal, je me retrouvais en descente quand je réussissais enfin à dormir, je dormais pendant deux jours, je me réveillais, j'étais mal, j'en reprenais et je recommençait la même chose mais je me mettais très très mal à chaque fois. Puis petit à petit lorsque je reprenais ma période cocaïne, je réfléchissais et me disait que à partir d'une certaine heure j'arrêtais, je fumais du cannabis, je prenais des médicaments et je dormais et le lendemain il m'en restait encore donc dès le réveil, je, j'en prenais. Et comme ça jusqu'à arriver au burn out.

Ça faisait un an que j'avais arrêté et là j'ai repris depuis deux mois pendant ces un an ça me dégoûtait, j'en voyais même en prendre devant moi et ça ne m'attirait pas. Je me suis retrouvé en dépression et du jour au lendemain j'ai décidé d'en commander 10 g. J'étais avec un ami qui en consomme aussi, et à qui je disais que ça ne m'intéressait plus. Donc on en a consommé sans gérer pendant 2/3 jours. J'étais très mal, j'ai attendu une semaine plus tard pour en recommander sans lui 5 g et j'ai commencé à consommer avec un autre mais très très bon ami qui ont consommé pas et qui fume du cannabis. Avec lui j'ai commencé à fumer du cannabis en même temps car en consommer et ça faisait balance. J'étais posé, on discutait, on passait une très bonne soirée. Et maintenant tous les soirs on se retrouve chez moi à en consommer, j'en commande plus que 5 g tous les deux jours ce qui est peu par rapport à avant, mais j'ai besoin d'en consommer tout le temps.

Sinon je ne suis plus moi-même. Donc maintenant que j'ai l'impression de gérer ma consommation, je trouve que c'est pire parce que je ne pense plus pouvoir m'arrêter parce que je ne fais plus de mauvais trips. En plus je me sens coupable, parce qu'il n'en consomme pas et maintenant il est très dépendant et je le vois, il est comme à mes débuts à moi il ne peut plus s'en empêcher alors qu'il n'avait rien à voir avec ça même si ce n'est pas moi qui lui ai proposé, c'est lui-même qui m'a dit qu'il voulait en prendre Maintenant au bout de deux mois lorsqu'on se voit, je n'arrive plus à être à l'aise. Je n'arrête pas de penser qu'on est dans la merde tous les deux. Les seules fois où on en a discuté la solution qu'on a trouvé c'est que c'est bientôt le ramadan et que pendant un mois on n'y touchera pas forcément, je vais aller chez ma mère et passer le ramadan chez elle loin de tout ça et j'espère ne plus avoir envie d'en reprendre après.

Voilà désolé c'était long mais je voulais expliquer ma situation et dire que oui on en prend même quand on est mal, on continue d'en prendre mais que c'est encore pire que quand on n'en prend et quand on est bien et quand on gère parce que l'envie d'arrêter n'est plus là

Moka - 23/01/2025 à 02h14

Comme je te comprends @Kenzaparis !!! C'est l'enfer.

J'ai la chance d'être tombée amoureuse au taff que j'ai commencé et c'est ma motivation principale à arrêter, je ne veux en aucun cas lui infliger ça. La coke ruine des vies vraiment, on ne sait plus rien faire sans, ça devient vital, ça devient malsain, mais j'ai envie de vivre encore de beaux moments, j'ai pas envie de crever d'une OD à 20piges, je veux vivre merde, c'est vraiment de la merde ce truc, il faut une force de titan pour s'en sortir, mais c'est possible j'ai tenu des mois sans, et j'ai malheureusement repris. Mais on peut prendre plaisir à faire des choses sans, promis. Il faut j'utse réapprendre, reconditionner notre cerveau à produire suffisamment de dopamine et de sérotonine naturellement. C'est possible; J'étais à 35g/semaine, maintenant c'est occasionnel mais je regrette car ça me bouffe du cerveau (crises paranoïaques), de l'argent, du temps, et je veux pas que mon amoureuse subisse ça. Force, on peut s'en passer, tout est question de force psychique et d'entourage. Il faut s'entourer de personnes saines et bannir toutes les personnes qui nous ramènent à notre consommation. Je regrette tellement d'avoir tapé mon premier rail, car rien n'égale le bonheur chimique que ça procure. Et en même temps c'est ce que j'aime le plus et ce que je déteste le plus dans ma vie. On peut y arriver, avant qu'on commence, on vivait et on y arrivait ? Donc c'est possible. Et je vais tenter. Et vaincre.

Ifautyarrivee - 11/02/2025 à 07h02

Bonjour a tous je suis dans le même cas je consomme 1 2 ou 3 grammes en quelques heures et apres quelques jours de repis pour mon corps et c est reparti pour un tour...  
Cette saloperie nous pourri la vie...

Courage a tous

July-J - 13/02/2025 à 21h28

Bonsoir à tout le monde!!! J'espère que vous allez bien!!!

Moi ben c'est pas le pied du tout.

J'avais ralenti pas mal enfin moi je trouve. Mais là c'est reparti mais cette fois je sent au fond de moi que ça va pas durer. Je sent que je suis arrivée au bout enfin j'espère.

En gros depuis quelques jours quand j'en prends un et que bien évidemment je fini dans la nuit bref ben au bout de 2 voir 4 traces je me sent « défoncée » pas beaucoup mais les effets ne sont clairement plus les mêmes maintenant.

Ça me le fait à chaque fois et honnêtement je n'aime pas ça du tout. Alors ça m'empêche pas d'en reprendre un 2 ou 3 jours après mais en fait plus ça va et plus ça m'écœure.

En plus quand j'en prends au final j'en ai même pas envie c'est limite une habitude.

Mais comme j'ai écrit plus haut j'ai vraiment l'impression de sentir au fond de moi que j'arrive à saturation. Alors est ce que c'est dans ma tête et je me voile la face je sais pas.

Quelqu'un a déjà ressenti ça?!

Enfin bon si ce ressenti est vraiment réel je vais vite stopper et ne plus me mettre minable comme à chaque fois.

J'en ai vraiment marre de tout ça et puis la semaine dernière j'ai rien pris pendant encore 4 jours et j'étais joyeuse enfin j'étais juste MOI. Et ça m'a fait un bien fou.

J'aimerais vraiment pouvoir échanger avec quelqu'un hors d'ici mais est-ce que c'est possible j'en sais rien. En tout cas force à vous tous. Elle ne gagnera pas.