© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Rechute cocaïne

Par Hupsa Posté le 11/11/2024 à 19h28

Salut,

Besoin d'en parler. Je me sens dans un moment charnière et j'ai juste besoin qu'on m'encourage, qu'on me conseille.

Je vais commencer par le positif : j'ai arrêté totalement la cocaïne depuis le 1er octobre soit + d'un mois et j'en suis très fière.

Malheureusement j'ai craqué ce weekend à cause d'un craving particulièrement fort qui s'est installé la semaine dernière. J'ai bêtement acheter 2 grammes et j'ai acheter 3 autres grammes dimanche soir que je consomme en ce moment même.

Je ne culpabilise pas pour cette rechute.
Je considère que c'est la première grande étape vers un arrêt définitif.
Demain je vais reprendre à zéro le craving sauf que je sais maintenant que je peux y arriver.
Ce mois d'octobre as été un grand geste d'amour envers moi même et j'pense que ce problème d'amour propre touche beaucoup les consommateurs.

Je vous souhaite le meilleur à tous.

3 réponses

Amelle14 - 28/11/2024 à 01h12

Bonsoir, non effectivement la rechute ça arrive est déjà. Dis-toi que c’est un grand pas ce que tu viens de faire de ne pas avoir consommé depuis quelques semaines, moi je te le dis franchement j’en suis incapable ça fait quasiment un an que j’en consomme toutes les semaines, et que malgré Ma bonne volonté Je finis toujours par craquer, je viens de déménager loin de tout ça et j’ai pas le choix financièrement c’est compliqué mais j’arrive toujours à ma fin et c’est ça le plus compliqué. À la base je voulais 0,5 Et je finis avec un en me disant que j’en prends quelques-unes et après je vais me coucher et tant qu’il est pas fini j’irai pas me coucher et demain j’ai le boulot et ça va encore être compliqué

Hupsa - 28/11/2024 à 15h27

Je connais très bien ta situation.
Ça m'est arrivé plusieurs fois d'arriver défoncé au taff sans avoir dormi. Je me demande encore comment j'ai fait pour passer incognito.
Merci pour tes encouragements. Je t'assure que tu en est capable aussi. J'étais à 1g par jour quasiment en septembre avant mon arrêt.
J'ai arrêté de me voilé la face. Alors j'ai tranquillement commencé par écrire les raisons, mes faiblesses et les inconvénients de mon addiction.
Ça m'as permis d'ouvrir les yeux. De mieux visionner l'addiction.
J'ai aussi pris conscience que ce serait extrêmement compliqué alors j'ai fait le choix de stopper et je me suis préparée.
Je me suis observé en consommant et le déclic ça as été quand j'ai appelé le centre d'addictologie pour avoir de l'aide. J'ai appelé et en raccrochant je me suis dit "allez go"

L'erreur que j'ai fait c'est de ne pas aller au rendez-vous qui était prévu un mois après l'appel.
Je me suis senti capable de gérer seul sachant que j'avais tenu un mois.

Et bah non. Perdu.

C'est pas grave. Je vais recommencer et recommencer jusqu'à ce que ce soit bon.

Il n'y as pas d'entre deux avec la cocaïne. Soit tu stop à jamais, soit tu rechute à fond.

Quand tu arrêtera, observe ton nez cicatriser, tes nuits réparatrices, ta libido, ta présence sociale, ton compte bancaire se stabiliser etc etc. Concentre toi sur le bien que t'apporte ton choix et savoure la fierté de tenir une aprem de plus, une journée etc. Ça permet de mettre de côté le craving et de ne pas le stimuler.

Bon courage à toi

Amelle14 - 04/12/2024 à 03h03

Salut, je n’avais pas vu ton message avant mais franchement ça m’a trop fait du bien de lire ton message et de me dire que c’est réalisable mais tu vois encore une fois j’ai beau voir toute la volonté ce soir j’ai encore craqué en me disant allez quelques unes et finalement non il est quatre heures du mat, j’essaye de dormir chez le boulot et comme toi j’ai l’impression de me dire comment j’ai fait pour passer incognito, là je suis dans un taf que franchement j’adore de super Collègue j’ai vraiment pas envie de le perdre, et malgré ça il n’y a rien qui n’y fait je vais gérer comme d’habitude Sauf que la semaine dernière, je me suis tapé 1 g toute seule avec l’alcool et j’avais un peu de shit or je je ne fume pas d’habitude, et là j’ai voulu fumer pour m’endormir sauf que je supporte pas du coup j’ai j’ai voulu fumer avant d’aller au taf j’ai pris ma voiture j’étais démonté obligé de m’arrêter sur la route pour vomir, du coup j’ai dû inventer un gros mensonge à mes collègues et je n’ai pas pu aller au boulot le matin mais j’y suis allé l’après-midi je m’en veux tellement car il me faut confiance ils le savent pas mes problèmes et je me dis que je suis bien tombé pour une fois et que j’ai pas envie de laisser laisser ça passer à cause de ça, mais c’est plus fort que moi c’est un truc de malade. En revanche, moi j’ai tout avoué à ma mère, et j’ai réussi à prendre rendez-vous dans un centre d’addictologie franchement ça m’a vraiment fait du bien psychologiquement, mais pour le moment ça n’a rien changé. Je n’ai eu qu’un seul rendez-vous. Après il faut savoir que je suis toute seule toutes les semaines, mon copain est en déplacement et je crois que je n’arrive pas à gérer ma solitude, pourtant j’ai mes animaux mes chats mon chien en fait je sais pas d’où ça vient l’habitude peut-être mais c’est juste horrible d’être prisonnière de cette merde. Je te remercie pour ton message j’espère y arriver j’espère être aussi courageuse que toi en tout cas continue