© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Aide pour arrêter la cocaïne

Par Hello2875 Posté le 06/12/2024 à 09h28

Bonjour,

Depuis maintenant 1an et 3 mois je consomme régulièrement et beaucoup de quantité de cocaïne.

J’en arrive aujourd'hui à un stade où ça me bouffe la vie. Je m’en passe plus pour chaque activité et j’en arrive même à mettre mon travail de côté.

J’ai envie d’arrêter et parfois je fais des arrêts de 2 -3 jours mais des que je suis seule c’est la ou je craque. Ou des que le lendemain je travaille pas. Et ca devient même quand je bosse le lendemain.

J’ai pourtant réussi à tenir 2 semaine une fois une autre 3 semaines. Mais c’est plus en jours maintenant que je compte.

J’en ai envie de stopper, je me dis non la journee et arrivé le soir c’est la petite voix qui prend le dessus trop facilement.

J’essaie de me mettre à d’autre activité changer les idées mais très rapidement la cocaïne va venir dedans.

J’ai pas spécialement envie d’aller dans des groupes en presentiel pour parler mais j’aimerai trouver du soutient peut etre quelqu’un en mode marraine ou parrain pour en parler et avoir un soutient quand je risque de repartir. Besoin d’aide pour m’apprendre à me contrôler à me réapprendre à dire non.

C’est surtout le soutient que je n’ai pas même si mes amis sont présent je veux pas les déranger tout le temps pour ca et puis après ils peuvent pas non plus etre la toujours quand nécessaire.

Enfin voilà je veux y arriver, je me relance déjà des aujourd'hui à ne pas en reprendre, j’essaie d’instaurer une routine de vie aussi sport activité et repos. Je vais aller au boulot cet après midi.

Je connais pas trop les forums tout ca. Mais si vous avez des conseils pour que je ne flanche pas ou même juste un mot qui me rappellerai et m’aiderai à garder la volonté d'arrêter je suis prêteuse.

Merci d’avance à toutes et tous

1 réponse

---

hedenne88 - 07/12/2024 à 21h30

Il faut que tu passe part des pro addictologie psychologue eux auront les mots pour aider il ont l'habitude j'étais accros pendant 15 ans la drogue a tout bouffer mon entreprise ma famille j'ai changer de région de boulot pour éviter les dealers j'ai divorcé la j'ai refait ma vie je suis abstinent des fois la drogue me manque, c'est un long combat il faut rien lâché prend soin de toi