© Drogues Info Service - 6 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Addiction cocaine et dépression

Par Lou2456 Posté le 24/02/2025 à 03h06

C’est une bouteille à la mer, ça fait quelques temps après une dépression que je suis devenue addicte à la cocaine j’ai l’impression de totalement perdre pied je ne sais pas comment m’en sortir

88 réponses

Jovi3014 - 24/02/2025 à 09h32

Coucou Lou,

Tout d’abord tu n’es pas la seule à vivre ce que tu vis et à ressentir ce que tu ressens. C’est une mauvaise passe, qui peut mettre un peu de temps mais ça va passer. L’orage ne dure jamais bien longtemps. Moi aussi ma consommation devient de plus en plus inquiétante mais être sur ce forum me fait déjà beaucoup de bien. Ne pas perdre l’espoir d’arrêter voilà ce à quoi pousse ce forum.

Tu veux parler de ce qui t’a poussé à la dépression ? Quelle drogue consommes-tu et quelle quantité ? Il y a-t-il des personnes qui le savent et qui essayent de te soutenir ?

Lou2456 - 24/02/2025 à 12h26

Merci pour ta réponse. J’ai fait un burn out professionnel, el psy que je voyais m’a très mal soignée, j’arrivais à me sentir plus ou moins que sous coke et du coup j’ai commencé à consommer 2/3 grammes par semaine, seule la plupart du temps.
La j’ai un nouveau traitement qui m’aide plus et je suis suivie mais c’est plus fort que tout quand l’envie revient.

Charlie01 - 25/02/2025 à 09h35

Salut ,

Même cas pour moi , ça démarre pour ma part toujours par une petite trace qu'on m'offre en début de soirée et la l'envie est intense , je dois avoir le contact d'absolument tous les livreurs sur snap à côté de chez moi. Et je me dis , je prend que 1g et c'est bon basta , et bah la je suis dans mon lit on est mardi j'ai commencé à en prendre dimanche soir , ça fais 2 nuits que j'ai pas dormi , à peine manger , et je m'enfile des grammes dans le nez , et le pire c'est que ça me procure rien du tout , juste un sentiment de déception profonde envers moi , je

me suis jamais sentit aussi laide et maigre , je perd totalement confiance . Mon copain est accro à la ketamine et il est encore dans le déni face à son addiction, du coup quand il me voit comme ça sous coke , en dépression et pleine balle il comprend pas et il me juge rien que dans son regard je le vois , et ça me tue , je me renfermé, et du coup je tape encore plus mais en cachette ! Ah oui et j'ai pas été au travail , j'ai démissionné, j'ai plus d'argent et plus de travail mais apparemment 3g de coke c'est plus utile haha en vrai j'en rie mais j'ai réellement envie de m'en sortir ! Pour moi le craving n'est pas très intense si je n'ai pas de produit autour de moi ou consommer juste une trace , je peux facilement tenir 2 semaines si je n'ai aucune tentation, malheureusement je vie avec 3mecs qui sont bien dedans (la ketamine surtout) et quand ils font la fête, je la fais aussi , j'aimerai avoir juste la volonté de de me dire non, pas cette fois ! En tout cas vos témoignages me rassure je me sens moins seule et je me dis que à nous tous yen a bien un qui va nous dire qu'il s'en est sortie haut la main ? Merci à tous courage , force force

Clochettess - 25/02/2025 à 12h43

Salut Lou,

Comment ça va ? je comprends ces moments horrible où l'on se sent tellement dépendant de cette enfer, et, l'ont se sous-estime lorsque
Nous n'arrivons pas à être plus fort que cette merde !!! Mais peut-être que le fait d'en parler et de se soutenir sans jugement car on vit tous plus où moins la même chose.. Ne peux êtres que bénéfique pour nous, non?
La chose que je n'arrive pas à comprendre c'est pourquoi et comment j'en suis arrivée à en predre régulièrement à en prendre sans me rendre compte de la chute lente de cette enfer.... De ce fait, je me suis faite la réflexion d'essayer de comprendre le mal être qui a fait que je continue à en prendre pour ne pas voir la réalité de ma vie.. Des gens que j'ai perdu, où des choses qui m'ont blessé profondément tout simplement la vie.. Mais d'avoir pallier avec la C, au final a été destructeur..
Bref, je me suis étalée
Lou, ne te sous estime pas .. Tu disais vivre avec 3 mecs.. tu vies en colocation?

Lou2456 - 25/02/2025 à 13h25

Hello,

Merci clochette pour ton message. C’est Charlie qui vit avec 3 mecs. Moi j’ai mon fils une semaine sur 2, ça me permet de tenir le coup quand il est là.
Comme toi je ne sais pas comment la dépendance s’est installée, avant ce n’était festif et je ne me souviens plus quand j’ai commencé à consommer seule.
Ça me coûte trop d’argent que je n’ai pas et des moments que je perds.
Chaque fois quand je suis en descente je me dis c’est la dernière mais je me rends compte que je ne peux même plus boire un verre sans avoir envie de commander.
Je pense que je vais arrêter toute vie sociale le temps de m’en défaire

Clochettess - 25/02/2025 à 13h42

Désolée Lou, je pensais que c'était toi..

Je te comprends tellement... Mais je pense que nous avons un problème de souffrance qui ne sort pas ou que l'ont n'arrive pas à lever ce voile inconscient certainement et d'affronter.. Je fais de la psychologie de bas étage lol j'essaie juste de comprendre ce tourbillon dans lequel je suis tombée.. Peut-être, que le fait de comprendre vraiment le problème fondamental qui a fait le commencement de l'addition peut être la

solution.. Je ne sais pas..
Je pense que où nous irons il y aura cette tentation.. après s'éloigner des personnes avec qui tu consommes je pe se aussi que sa Peut-être une bonne chose.. Mais je suis convaincue que où qu'on aille nos valise ont les emmènent avec nous. Il fait je pense enfin poser ses démons les régler dans notre tête surtout.. Ils y aura toujours des personnes autour de nous pour nous donner l'envie d'en reprendre ou tout simplement des situations de vie.. C'est à nous de sortir de sa malheureusement.. après ce n'est que mon avis..
Tu serais d'accord que l'ont discute en privé ou crée un groupe pour s'entraider sans jugement et pouvoir vider notre sac lorsque nous en sentant le besoin ? Ce sont mes premiers pas sur ce forum ou tout simplement d'en parler je n'en parle pas et c'est vrai que c'est bénéfique

Charlie01 - 25/02/2025 à 13h42

Tout pareil !

J'ai un soucis , mon nez à beaucoup enflée depuis ce matin et j'ai 2 plaques de peaux un peu boursouflé de chaque côté des narines , ça me fais peur j'ai déjà un trou dans la cloison nasale je veux pas que sa empire.. Ça me fais comme 2 echymoses , vous avez déjà eu ça ?

Clochettess - 25/02/2025 à 13h55

Coucou Charlie,

Comment vas tu? Depuis ce matin..
Je te comprend tellement dans ta façon d'écrire ton vécue.. Comme je l'écrivais à Lou si ont pouvait avoir un groupe où l'ont pourrait discuter en direct si besoin de façon à se soutenir dans les moment compliqué et d'essayer d'arrêter ensemble..
Jovi3014, Lou2436, Charlie01, vous en pensez quoi ?

Clochettess - 25/02/2025 à 14h11

Je pense que ton corps est fatigué.. Je ne juge pas étant donné que je suis allée en chercher aujourd'hui et j'ai honte car je ne devais plus y aller donc ne te sens pas juger vraiment pas.. Essaie de prendre un coton avec de l'eau froide et les déposer sur tes narrines.. fait toi un bon lavage de nez mais dans un premier temps essaie de faire une douche chaude, et, passe le jet doucement sur ton cou devant derrière et sur les côtés (juste en dessous des oreilles) doucement sa devrais te faire du bien..
Au moins te détendre, faire baisser un peu ta tension et faire reposer ton corps et ton esprit. C'est ce que j'essaie de faire dans ses moments sa fait du bien sa descend mais c'est pas miraculeux non plus lol

Charlie01 - 25/02/2025 à 15h18

Merci pour les conseils , depuis ce matin toujours pareil , pas dormi, j'ai manger un peu , je sens que mon corps commence à fatiguée je pense que je vais réussir à m'endormir facilement, j'espère

Et plutôt d'accord pour le groupe de discussion mais sur quoi ?

Lou2456 - 25/02/2025 à 15h23

Oui je ne sais pas comment on fait un fil privé mais je suis ok.
Pour les narines ça me le fait aussi et il faut humidifier, et aussi la douche chaude c’est une bonne idée.
Là ça fait 2 jours sans et j’aimerais tenir toute la semaine. Le plus dur c’est quand je dois voir du monde…
À chaque fois que je finis d’en prendre parce que simplement j’en ai au plus et qu’il est trop tard pour en commander, je me sens nulle et je me dis c’est vraiment la dernière fois, et quelques jours après je pense au plaisir des premières prises et j’ai du mal à contrôler mon envie

Lou2456 - 25/02/2025 à 16h11

Hello,

Je suis ok pour une discussion privée et avoir du soutien quand on craque. Ce n’est pas évident d’en parler autour de moi.
Les gens ne se doutent de l’enfer ou ça nous mène et la culpabilité

Clochettess - 25/02/2025 à 16h48

Salut à tous

J'ai pris l'initiative de créer un groupe chat anonyme.. Si sa vous tente de me rejoindre afin de se motiver à sortir de cette enfer ensemble dans la bienveillance le respect et sans jugement.. Pouvoir tout simplement s'exprimer et n'être plus seul..
Vous en pensez quoi ?

Moderateur - 25/02/2025 à 17h18

Bonjour à tous,

Je vois que vous souhaitez créer un groupe de discussion privé mais le problème c'est que je n'ai pas le droit de vous laisser fournir des coordonnées, quelles qu'elles soient, sur ce forum qui est public et qui porte sur des drogues illicites.

Cet anonymat vous protège.

Cordialement,

le modérateur.

Clochettess - 25/02/2025 à 17h26

Merci Modérateur je comprends votre réponse,.. Sinon peut ont parler en privé avec d'autres utilisateurs sur ce site ?
Ou, comment peut on se contacter entre nous si possible ?

Moderateur - 25/02/2025 à 17h33

Bonjour Clochettless,

Ce n'est malheureusement pas possible ni de se contacter à travers le site, ni de se parler en privé sur le site.

Courage à tous,

le modérateur.

Lou2456 - 25/02/2025 à 17h35

Sinon restons sur ce fil de discussion, pour l'instant on est entre nous si d'autres nous rejoignent avec les mêmes problématiques on les accueillera
Ça me rassure aussi de parler à des femmes, ça me fait aussi sentir moins seule

Clochettess - 25/02/2025 à 17h35

Courage Lou tiens bon Et je suis d'accord avec toi, le fait de pouvoir discuter en instantané à n'importe quelle heure serait vraiment bénéfique.. Moi non plus, je ne parle pas de ma consommation, la honte et la peur du jugement sur l'image que l'ont reflète auprès des personnes qui heureusement ne connaissent pas cette vie de merde dépendant de cette merde..
Mais, je comprends le message du modérateur, c'est pour sa que nous nous sommes inscrit et que l'ont ose parler, car c'est très sécurisé et vérifié..

Charlie01 - 25/02/2025 à 17h58

Ah c'est dommage quand même ! Mais bon je comprend aussi ! Et si on crée une page insta et que je vous invite à la suivre , ça marche pas haha ?

Moi toujours pas dormi et après 48h sans dormir je commence à avoir les effets de la paranoïa fort ! Je sais pas si ça vous arrive parfois

Clochettess - 25/02/2025 à 18h02

Oui, moi aussi Lou
Sinon, tu as rien pri depuis 2 jours? Félicitation ne lâche rien ont est avec toi!!!
Me concernant, c'est dans ces moments que je me dis que c'est vraiment psychologique car on arrive à arrêter un temps se sentir mieux.. Je le vois à mon visage le plus flagrant.. Mais quelques choses nous fait tout oublier l'espace d'un instant pour y retourner et à la première trace, se donner pleins de projet pleins d'espoir et de certitude de ne plus y retourner et se dire c'est la dernière fois.. et c'est sa sur quoi j'essaie de travailler.. Pourquoi je suis entièrement liée à cette merde? Qu'est ce qui fait que je reparte en acheter en sachant que tu perds tout!!! Ta vie.. T'es amis, ton travail, ton couple.. Comme dans une bulle hors de la réalité de la vie la vraie!! Et je parle pas de l'état physique et psychologique.. Jai eu peur dernièrement je ne me reconnaissais plus. J'étais vraiment mal, das ma têtesa tourner en boucle, je n'avais plus du tout confiance en moi, bon je n'en ai pas énormément en temps normal lol la paranoïa aussi bref et j'ai réussi à baisser ma consommation.. idéalement, plus de tout.. J'espère réussir et je me dis merde ont est plus que sa

Charlie01 - 25/02/2025 à 18h28

Félicitations Lou ! Et pareil que toi clochette ma confiance dégringole quand je suis sous coke , j'ai envie d'être seule , et le pire c'est que je fais absolument rien , des fois je reste juste regarder à la fenêtre , ça me rend même pas productive ! J'en prenais même quand je bossais en restauration, la grosse erreur , j'avais envie de me cacher sous une table ! Et ma.phobie c'est de rester avec mon mec quand je suis sous c , il déteste me voir comme ça, mais je continue , je m'isole , je psychote à fond, je me suis même mise à regarder dans son portable pour voir si il me tromper j'ai tellement honte ! Et donc pareil je ne me reconnais plus quand je suis comme ça et après il se passe quelques jours ou je ne prend rien et tout vas bien , et je retombe la dedans.. je me rappelle encore ma première trace de c , j'ai dis que c'était de la merde que ça me faisais aucun effet , en y repensant j'aurai jamais du continuer

Lou2456 - 25/02/2025 à 19h24

Oui clochette je suis d’accord avec toi, je n’arrive pas à identifier ce qui me fait replonger à chaque fois. Surtout que je suis mieux sans. L’effet bénéfique ne dure que quelques heures et le mal être et la descente plusieurs jours parfois.
Demain j’ai un dîner et j’ai peur de ne ps réussir à y aller sans .

Clochettess - 26/02/2025 à 15h52

Coucou

Tout d'abord Coucou Lou, encore félicitations tu es plus forte que sa.. Dit toi que tu vas passer une bonne soirée tu vas profiter de tes amis et de pouvoir manger avec eux, sans te sentir mal à l'aise, avoir envie d'écourter ta soirée pour aller toute seule dans le mal Ont est avec toi tu es plus forte que sa j'en suis persuadé !!! Alors, ce soir va t'amuser profite de la vie, rigole, amuse toi, mange bien.. Tout simplement VIE!!!!! Si besoin ont est là même avant d'y aller pour te rebouster.. Bref, quand tu veux ????

Clochettess - 26/02/2025 à 16h23

Coucou Charlie01, comment vas tu aujourd'hui ?
Je comprends tellement tes paroles La première fois que j'en ai pris, j'étais plus jeune 19 ans mais vraiment exceptionnelle peut être 5 fois en un ans.. Et sans jamais me sentir dépendante étant donné que je ne pensais même pas à en prendre... Ensuite, j'ai eu mon fils jeune 19 ans, puis ma fille 3 ans après.. Avec mon mari depuis plus de 20 ans.. Nous sommes un couple très uni, avec nos enfants on forme (formait) une bulle de bonheur.. Malheureusement, nos parents sont tombés malades, ils sont décédés à 6 mois d'écarts.. foudroyant!! On les a entouré jusqu'à la fin auprès de nous.. Ce qui a malheureusement explosé notre couple, notre vie de famille.. Mon mari a fuit pour ne pas voir la réalité, on l'a réalisé plus tard.. car nous étions dans un tourbillon que l'ont ne gérer pas.. Enfin, j'ai gérer en continuant tant bien que mal, tête baisser pour nos enfants et pour certainement ne pas assumer le deuil enfin les deuils.. Là famille, frère, sœur à explosé aussi. Bref, aujourd'hui je réalise enfin qu'on a perdu tous nos repères et qu'ont coulaient, sans vraiment le réalisé juste avancer.. mais jusqu'à quand?? Pendant cette période de deuils, mon mari à rencontré des personnes adorables qui lui ont fait passer la réalité par le C.. Je ne comprenais pas son comportement je ne le reconnaissais plus je me disais que c'était la douleur et que c'était normal je n'étais pas non plus moi même mais je ne prenais rien, je m'occupais de mes enfants le travail la tête dans le guidon on avance toujours.. L'autruche sa marche un temps.. Très connement, j'ai commencé à prendre de la c et passer des soirées avec mon mari ensemble tous les deux.. On étais enfin heureux on se retrouver.. Enfin, c'est ce que l'ont pense... Et... Ont est tombé dedans doucement, on étais plus du tout nous, des personnes détestables, paranoïa, dispute.. Mais. C'est pas nous et il en est hors de question on va se battre on est pas ces gens.. Mon mari pleins de vices de mensonges.. Bref passons ces détails.. Et moi une femme en dépression, méfiante, seule, profondément triste, paranoïa.. Mais bizarrement le soir quand nos enfants, étais hors d'entendre ou de nous

voir.. Et.. J'ai enfin sorti la tête, enlever ce voile, plus d'autruche stop!! Je ne suis pas comme sa, je gère normalement c'est fou cette merde!!! Et, j'ai repris en main ma famille (Je suis le pilier sans prétention, car c'est pas toujours facile il faut toujours etre fort, et rebouster.. cest eux qui me le disent) juste je gère de façon à ce que tout le monde mes 3 amours soit heureux et forcément moi aussi.. Nous avons beaucoup parlé avec mon mari.. Je me suis inscrite sur ce forum et réussir à en parler.. à vous parler et me confier enfin!! Et nous allons faire une thérapie pour enfin poser ses sacs de douleurs et régler notre deuils je ne sais pas mais sa peut nous faire que du bien.. M'inscrire au pilat enfin avoir la force de m'inscrire et d'aller seule mais je suis motivée..
Je vous ai fait un roman mais en tout cas merci d'être là.

Charlie01 - 26/02/2025 à 18h11

Salut Lou ! Oui tu as être forte ce soir comme dis Clochette profites à fond de tes copains , ça sera déjà une petite victoire si tu arrives à rien prendre aujourd'hui, tu vas bien dormir et te réveiller avec Dr nouveaux objectifs c'est sur ????

Je suis impressionnée mae ta force de volonté d'arrêter vu le parcours semé d'embûches que tu as clochette ! Je suis persuadée que toi et ton mari aller finir par y arriver , continue tes démarches pour faire du sport et aller voir un conseiller ! Tu nous dira si ça marche et si l'envie est moins présente !

Pour ma part j'ai dormi à peu près 14h depuis hier soir , ça fais un bien fou , il m'en reste un peu a la maison , pour réussir a ne pas en prendre je suis partie me promener , et j'ai décidé de voir ce que je pouvais acheter avec l'équivalent du prix d'1 de c ! Alors j'ai acheter pleins de déco pour ma nouvelle chambre , un tapis , des rideaux , des petites plantes j'en est eu pour 50€ , et la je suis au restaurant seule , petit coca et grosse pizza ! Après je rentre et j'essaye de me rendormir vite , je suis épuisée de ses 48h sans dormir et sans manger , j'aimerai tenir jusqu'à mon anniversaire mardi prochain sans rien prendre. Nouvel objectif, j'ai dépasser le quart de siècle, après la soirée de mon anniversaire je veux tout arrêter. Avoir la force d'en prendre de temps en temps sans excès, inchallah

Lou2456 - 26/02/2025 à 18h20

C’est bien qu’on ait ce forum, j’en pouvais plus et j’ai lancé la discussion. Je ne peux pas en parler à mon entourage et j’ai l’image d’une femme forte qui a réussi, divorcée qui élève son enfant.
J’ai quand même craqué ce soir j’ai quitté mon fils que je ne vais pas voir 2 semaines pour un déplacement professionnel et j’ai eu une envie tellement forte que je n’arrive pas à gérer et dès que j’en prends je me sens apaisée même si je sais que ça ne va pas durer et que la nuit va être un enfer

Clochettess - 26/02/2025 à 19h59

Hello Lou et Charlie

Charlie c'est super d'avoir acheté de la déco de t'être fait plaisir tu vois il faut le prendre comme une réussite et de la fierté de t'être fait plaisir et d'avoir bien mangé bref profiter un peu de la vie.. Repose toi bien et essaye de jeter ce qui reste sinon tu connais la suite plus vite que prévu après j'essaie de t'encourager et moi même en même temps.. Je ne suis vraiment as donneuse de leçon juste ont essaie entre nous c'est peut-être la solution et si ont échouent c'est pas grave ont est là et quel soulagement de pouvoir se parler même si on flanche pas peur de le dire et surtout de l'extérioriser

Lou, c'est déjà très bien ne te sous estime pas.. Je comprends le manque de ton fils t'a fait penser combler se sentiments peut-être et de ne pas vouloir sur le moment le ressentir.. Même comme tu dis si bien on connais

la suite de la soirée.. En plus que tu avais réussi quelques jours.. Alors, peut-être essaie de voir que tu as réussi et c'est déjà vraiment très bien sa te prouve doucement que tu en ai capable Essai de ne pas te flageolet car si je l'ai bien compris on vit la même chose dans le ressenti dans ces soirées, dans notre tête, dans notre tourbillon qui commence quand on commence à vouloir refaire le monde où si j'avais si j'avais.. Si tu as besoin je suis là ce soir.. moi aussi j'ai flanche aujourd'hui enfin ce soir.. essayons de ne pas partir dans nos délires et se mal-être MERDE on est fortes nous Il faut je pense que l'ont s'en rappelle et au moins gérer ce soir nos pensées je sais pas ce ne sont que des idées
Et tu n'es pas allé au repas du coup?

Charlie01 - 26/02/2025 à 20h34

Pas de soucis pour le craquage Lou , si jamais tu as besoin d'extérioriser toutes tes émotions cette nuit à travers cette conversation n'hésite pas , ça te fera du bien de les écrire ! Tu as tout mon soutien en tout cas , on est toutes pareil on te comprend !

Charlie01 - 27/02/2025 à 19h01

Salut les filles ! J'espère que vous allez bien ! C'est à mon tour ce soir de craquer.. il me restais 2 traces dans mon petit pochon je les ai prisent et maintenant j'ai du mal à me dire que c'est terminée pour ce soir ! J'ai vraiment envie d'en racheter..

Charlie01 - 28/02/2025 à 00h12

Ya quelqu'un ?

Clochettess - 28/02/2025 à 01h33

Salut
Comment ça va vous ?

Charlie01 - 28/02/2025 à 09h05

Hello , pas top top, pas dormi et toujours pas envie ..

OUSSY - 01/03/2025 à 05h46

Bonjour Lou, Charlie et Clochette,

Moi non plus pas dormi. J'ai 56 ans et je suis tombée accro à cette merde y'a 2 ans. D'abord pour tenir le coup en fête et maintenant je consomme seule chez moi (c'est ce que je préfère). Je pars en cure le 18 mars. J'ai besoin d'une longue coupure de plusieurs semaines avec cette merde, les cravings devraient être plus faciles à gérer. Pour ne pas consommer 2 ou 3 jours de suite, je n'en garde pas pour le lendemain. Ca m'arrive même de la jeter. Quand j'ai dormi, je n'ai pas de cravings trop puissants. Je vous souhaite bon courage.

Lou2456 - 02/03/2025 à 19h42

Hello moi aussi pas dormi et là je suis en route pour un déplacement professionnel de 2 semaines. Ça devrait me faire une grosse pause de consommation. Même si j'ai pris un gramme avec moi au cas où pour ne pas me sentir totalement démunie

Charlie01 - 02/03/2025 à 21h43

Hello les filles ! Quoi de neuf ?

Jovi3014 - 03/03/2025 à 10h47

Coucou tout le monde,

Comment vous allez ? Quel est le bilan de votre weekend ? Le mental ? Vous voulez en discuter sans jugement ?

Lou je trouve que 1g pour deux semaines reste très raisonnable (à mon sens). Même pour l'instant je trouve que tu as une conso que tu peux encore tenir contrôler/surveiller de près. 2-3 g par semaine, avec souvent mini pause quand tu as ton fils, c'est déjà très bien. Moi 1g c'est une soirée donc bon. Tu devrais peut-être leurrer ton cerveau et commencer à lui dire si tu veux les weekend on se met bien mais en semaine on tient bon.

C'est ce que j'ai fait la semaine passée. J'ai accepté le fait d'être malade. L'addiction est une maladie du cerveau et j'ai accepté le fait d'être malade et donc de ne pas pouvoir arrêter d'un coup comme je le souhaiterais. J'ai donc décidé de n'en prendre que le weekend. Et moi qui avait commencé à en prendre au travail et n'arrivait plus à faire 3 jours sans consommer, j'ai tenu 6 jours. Dimanche je me suis permise (enfin jusqu'à 5h aujourd'hui quand même. Une trace après l'autre bref vous connaissez). Là je vais encore leurrer mon cerveau et lui demander de ne pas céder en semaine puis on verra bien. D'ailleurs je ne répondais pas mais j'ai lu tous vos messages et ne pas être seule fait sacrément du bien.

Sinon Clochette as-tu avancé dans ta recherche de la source de ta consommation ?

Et toi Charlie comment tu vas aujourd'hui ? D'ailleurs tu es avec ton copain depuis combien de temps ? Il prend de la ke tous les jours ? Et je comprends à quel point le jugement de quelqu'un que tu aimes peut impacter sur ton mental mais il ne te juge pas parce que tu en prends si j'ai bien compris mais parce qu'ensuite tu finis dans le mal alors que même si c'est mal pour nous, la prise est censée être une partie de plaisir.

Moi je pense que tu arrêteras bientôt. Lorsque j'étais accro au xanax et au cannabis, un moment donné j'ai arrêté de ressentir le plaisir, je prenais juste pour prendre pendant un long moment puis un moment la lassitude s'installe et ça devient énervant donc tu espaces de toi même. Mais je pense aussi que tu ne devrais pas te cacher de ton petit copain, même si son regard te tue. Avant la drogue, vous êtes un couple donc il est important de communiquer. Fais lui part de ce regard, de ce que tu ressens et dis lui que même s'il ne comprend pas, tu apprécierais qu'il soit là pour toi (sans lui parler de sa consommation à lui, vu qu'il est dans le déni pour l'instant. Ça viendra).

Coucou Oussy, comment tu vas ? Bon courage pour ton « internement » je ne sais pas comment appeler ça excuse-moi. Mais ça va te faire du bien, ça c'est sûr. Aucune tentation, aucune excuse pour craquer, loin de tout, tu vas te régénérer de nouveaux organes à ce stade haha. Franchement très bon choix, ça ne pourra t'être que bénéfique ce retour à soi

Lou2456 - 03/03/2025 à 12h05

Bienvenue aux nouvelles
J’essaie de leurrer mon cerveau mais quand je craque ça dure trop longtemps, ça m’arrive de prendre 3 grammes d’affilé et seule.
Bravo Oussy pour l’internement, moi je considère que ces 2 semaines que je prend vont m’aider à passer à autre chose, surtout que je me sens mieux sans.

Clochettess - 03/03/2025 à 14h03

Hello les filles!!

Comment allez-vous ?
Moi perso, j'ai craquer ce week-end c'était mon anniversaire ce qui n'est absolument pas une raison mais bon..
J'en ai vraiment marre de cette vie rythmé par cette merde!!!
D'où ma motivation extrême mais bon
Je ne vous ai pas trop écrit car je me sentais mal et mon plus gros défaut c'est de me renfermer quand ça va pas..
Berf, et vous comment ça va ?

Charlie01, comment vas-tu ? Où en est tu aujourd'hui ?
Lou, ton déplacement va te faire du bien je pense comment te sent tu?
Oussy, comment vas-tu ? Tu pars le 18? As tu déjà fait une cure? C'est déjà une superbe prise en main de te part!!! Tu as le mental et l'envie de t'en sortir c'est super lâche rien!!!
Jovi, depuis ce matin ça va ? Tu n'es pas trop fatiguée ? Ton mental?

J'espère que vous allez bien.. En tout cas le constat c'est que nous avons tous envie de nous en sortir!!! Et que nous en avons plus que marre de vivre sous cette emprise!!! Soyons fortes !!!!

Lou2456 - 03/03/2025 à 20h32

Clochettes ne t’en veux pas si c’était ton anniversaire. Moi honnêtement je ne sais pas si je suis capable d’arrêter complètement, j’aimerais déjà arrêter seule. Je me dis que ça se fera par étapes.
La j’en ai pris un tout petit peu comme c’est le premier jour et il va bientôt rien me rester pour les 10 prochains jours et tant mieux!
Une bonne nuit de sommeil sans produit ça fait du bien!

CrashOut134 - 04/03/2025 à 16h18

Lou je suis dans le meme cas; en cure on te remplace 2 drogues par 8 médocs ^^
et ca fait depuis 2018 que je lutte contre la dépression, mon psychiatre c'est juste un mec qui écrit les traitements qui me semble adapté. J'ai un TDAH et je pense que vu certain témoignage je ne suis pas le seul car regarder fixement quelque chose après un trait c'est typique du TDAH. J'ai fais énormément de recherche sur les molécules et et les traitements qui aides mes je pense que le problème viens du cerveau et qu'on produit pas assez de dopamine.

see62 - 04/03/2025 à 21h27

Bonsoir,

Hello les filles, je vois que ce n'est pas que les gars qui souffres d'addiction et j'aimerais placé mon petit message.

Moi je suis addict à l'heroine et suis en plein sevrage, après 5 jours de methdone 40mg/jrs , celà fait 8 jours mainenant que je n est plus toucher à lheroine et 2 jours que j ai stoppé la methadone et je prend jus un peu de xanax pour reussir à
dormir mais je sens que je n'est pas de craving avec l heroine , meme sans substitue de methadone..

Pour en parler la Cocaine, j'en prend occasionnellement mais je la fume en pipe (free base) car mon pif est tres douloureux chaque fois que je sniff du Blanc...
j'essaie de modérer mais cest vrais que cest la cocaine qui ma donné ce déclic pour arrêter l heroine, j'étais tres accros à 1.50gr/jrs.

Je penses que je ne prendrais plus jamais de heroine mais je me protège aussi contre la cocaine et j avoue franchement , j ai envie d'en prendre en me disant que sa creé moins de effets de sevrage, mais c'est trompeur,
avec l heroine le manque est atroce lesfiilles, ,Vomissements, Nausée, agitation, Angoisses, sensation de la pire grippe connue, Insomnies un véritable enfer pour décrocher et j' en suis à mon 8eme jour et je suis fier de mon combat..

Mais je me sens vulnérable face à la cocaine, ce produit que je viens d'essayer ya meme pas 3 mois, je l'avoue...

La drogue tue la souffrance et tu te débarrassera jamais de la drogue tant que tu débarrassera pas la souffrance !!

Et c'est vrais ! Mais il faut croire en soi, ce crées des projets, toujours penser à demain lorsque ce jour và mal ..

Je vous souhaites à toute de réussir votre combat contre le blanc, je crois en vous ,

COURAGE !!..

Fabrice, calais..

see62 - 06/03/2025 à 00h19

9 eme jour sans Heroine, je tiens le coup, aucuns craving, aucune envie de tapper du Marron !!!

Bizarre..

Mais je me sens comme delivré.de l heroine ...meme sans mlethadone...

Mais, étrangement , j'ai un craving de cocaine, j'ai acheter 2 gr jourdhui , une erreur peut etyre, mon cerveau essaye probablement de chercher un moyen pour m éloigner de l hero en passentpar un cycle avec la cocaine..

Mais , la coke , jle sais se sera périodique car j'ai pas les moyens de + de 4 gr/mois donc je ne crain rien, ... je n est pas un budget à me permettrre de la coco tt les jour...

jourdhui je me suis basé 1 gr de coke et j en est fumé le 3/4h...

Mais + jamais l herpoine !!!!

CrashOut134 - 06/03/2025 à 02h24

En fait avec notre problème génétique, qui n'est pas une excuse évidement; c'est le transfert d'addiction. On remplace tjrs une molécule par une autre. J'ai jamais pris d'héroïne mais les gens en cure et quand je prenais un mois en une semaine les symptômes sont affreux; gros courage à toi ! Le Xanax (les benzo et l'acool) pour rappel sont les deux seules drogue qui peuvent tuer en arrêt brutale

CrashOut134 - 06/03/2025 à 02h27

Autre conseil, tjrs testé avec des kit qui coutent pas si cher la pureté et les produits de coupe.
Perso mon livreur je le test tous les 6mois ou direct si j'ai un doute

CrashOut134 - 06/03/2025 à 02h49

Petite astuce pour consommer moins mais visuellement plus (+), acheter un grinder au tabac et passer la coke au travers du tamis, ça fait une poudre très fines

see62 - 06/03/2025 à 18h37

Crash merci de m’avoir lu

Pour dire vrais, j'ai tappé de l hero de 2018 à 2025, lorsque dans les derniers temps je ne tapé pas ma ligne au matin au réveil, j'étais sur Mars avec des sueurs, j'en avais marre d’être esclave de ce produit et d’être malade tt les matins et saigner du piff ..

Les Opiacés et les Opioïde fini, je n'en veut plus !!

Merci pour ton conseil mais moi même en caillasse , jlà fou dans la cuillère et jlà base direct à l 'ammoniac..

Je déteste là sniffé, j’aime pas l'effet que sa me fait en là reniflant, je préfère la smoke...

Mais comme je dit, la Coke c'est passager jle sais, biento tje vais rester clean...

Bientôt je vais sur mes 53 ans et les drogue dures jy touche depuis mes 45 ans... comme l'hero.

Mais jme sens mieux sans hero ...

Ysaure - 06/03/2025 à 23h48

Bonsoir a tous
Encore une nuit blanche, j ai consommé de façon fesrive et je n avais pas de contact de dealer

Mais depuis l ete dernier on m a file des numéros et depuis je prends au moins 2g semaine seule en 24h
J ai des pertes de mémoire et je sors même pas
je suis seule avec ma C
Sans déconner j en peux plus

see62 - 07/03/2025 à 15h46

Ysaure tkt pas si tu est isolé, les gens sont tous devenu ainsi... Meme ceux qui touches pas à la drogue..

Moi, j'avoue que avec la C je me sens pas bien et j'ai la forme d'un papy de 70a !! Est ce que ca proviens de mon sevrage d heroine recent, 10eme jour sans hero sans substitue, justes dla free-base..

Mais 2gr de C / semaine, je trouve ta conso modéré, car moi je brule 1gr de Coke en 8 h !!!...
Faut que je stoppe la coco car mon cœur monte à 100puls/mn et ca à mon age c est pas good du tout, mon cœur en temps normal est à 66 pulls/mn...

Hupsa - 07/03/2025 à 17h16

Salut salut!

Je fête mon 10em jour sans C.

Craving encore très fort mais ma volonté semble plus forte.

J'ai fait une liste des raisons d'arrêter qui m'as permis de prendre une vrai décision.

Bien dormir, bien manger et réapprendre à s'occuper.

Bon courage à tous.

see62 - 07/03/2025 à 18h11

Bravo HUPSA !!!!

Je te soutien et tiens bon, pour éliminé les craving de la C tu as entendu parler de la fameuse
NAC : N-Acétylcystéine,??? Il parais que ce truc nettoie et draine le foie et élimine les toxines et fait baisser le craving de la coco, si je serais à ta place, j'essayerais ce truc....

Lou2456 - 07/03/2025 à 18h24

Bravo Hupsa, ça fait 5 jours perso mais je suis en déplacement c’est plus facile j’ai peur de retomber dedans à mon retour

Clochettess - 07/03/2025 à 19h29

Salut à tous !!

Comment allez-vous aujourd'hui ?
Lou, Charlie01, plus de message ?
Ton déplacement ce passe bien?
See, Bravo pour ta force !!! Tunas entièrement raison, tant que l'ont n'avancera pas sur notre souffrance et la laisser une fois pour toute derrière nous la laisser au passé ont se détruit avec toutes ces merdes qui ne font que empirer la situation!! Bravo à toi, et juste essaie de trouver autre chose que la C pour pallier.. Je ne permets pas de te donner de conseils car je ne connais pas ta sensation suite à l'arrêt de lhero.. par contre, je connais l'enfer de cette merde.. et j'ai juste peur que tu ne tombe dans un autre enfer alors que tu eu ce courage immense de vouloir VIVRE!!!
Hupsa, Félicitations vraiment pour ton courage et ta persévérance!!! Ne lâche rien tu as raison VIE, pleinement BRAVO à toi lâche rien Bravo

Charlie01 - 07/03/2025 à 23h59

Ce soir je me suis jamais senti aussi mal , plus d'une semaine que j'enchaîne les 48h/72h sans dormir , j'ai perdu 4 kilos, mon nez à triplé de volume , j'ai vraiment besoin d'aide , mon mec me comprend pas le seul mot qu'il a eu pour moi et sa déception face à mes mensonges , j'ai besoin de force la parce que je me suis jamais senti aussi seule...

MimiUSA - 10/03/2025 à 10h48

Hi, j'ai fait un compte en partie pour te répondre Charlie, car j'ai lu toute la discussion et j'aimerais tellement t'envoyer un peu d'espoir ! J'ai des problèmes d'addiction moi-même (cocaine et 3MCC) mais j'ai réussi à beaucoup diminuer ces derniers temps (après une période d'un mois environs ou j'avais totalement arrêté). C'est très difficile mais c'est faisable. Est-ce que tu es toujours bien dans ton couple, si tu te sens jugé par ton copain ? Est-ce que ton copain, lui, prends aussi ou tu le fais seule ? Courage !

Charlie01 - 10/03/2025 à 12h42

Salut Mimo , ça va mieux mais je sais que la période est transitoire.. j'espère que ça va durer ! Ça fais 3jours que j'ai absolument rien pris , j'ai faillit partir aux urgences la dernière fois mon nez à triplé de volume et mes yeux tellement gonflés que je.ne voyais plus rien.. je pense que j'ai fais une mauvaise réaction à la coupe mais dans le doute j'ai eu tellement peur que j'ai décidé d'arrêter complètement au moins pendant 6 mois pour pouvoir me faire opérer de ma perforation nasale !

Avec mon mec tout ce passe hyper bien quand on prend pas de drogue donc j'espère continuer sur cette voix car on se comprend pas du tout quand je suis sous c et lui sous ke..

Comment ça va toi ? Qu'elles est ta fréquence de consommation ?

Merci pour ton intérêt en tout cas ce forum me fait du bien

Iguane13 - 10/03/2025 à 18h07

Bo jour à vous . J ai besoin de savoir pourquoi je fais vivre un enfer à mon mari avec cette adduction qui n à pourtant rien de benefique dans notre situation financière et amoureuse . Et mon frère et bien bien plus tomber dans e néant que moi, .nous sommes toujours rester ensemble pendant des moments difficiles et on c est toujours releves mais bien amoché c est ma troisième desintox mais je reviens toujours dans ce suicide de long haleine et malgré que j ai froid que j ai pas dormi pendant 3 4 nuit et que pour moi la nourriture m ecoeur que j ai plus de fric et que je mets ma famille en périls je continue . Je n ai pas envie de perdre l amour de ma vie ainsi que la cher de ma chère doit-je partir et ressentir le mal insupportable de ce que je peux ou même les quitter avant que je le dégoûté car je n ai pas envie qu il me voit comme cela même si je le vois déjà dans c est yeux pourquoi je joue avec laes personnes que j aime le plus au monde .
J ai vue votre groupe premier fois que j ai besoins de savoir pourquoi on exprime nos envie notre capacité a grande gueule mais que juste essayer de réaliser quelque chose même l etendage du linge est une activité tellement infaisable. Moi j ai essayer de m'en sortir mais je n arrive pas a abandonné mon frère qui j avoue je n arrive pas a comprendre pourquoi il y a zéro capacité à agir comme quelqu'un . Je l aime tellement que je me demande su je ferais pas mieux de quitter mon marie alors que c est ma plus grande peur mais je sens qu il est tellement impuissant et qui souffre

Iguane13 - 10/03/2025 à 18h08

Desoler je ne me suis même pas présenter

MimiUSA - 11/03/2025 à 06h09

Ma situation aurait pu être pire mais c'était quand même alarmante, je trouve : après avoir géré les drogues (coke, taz, etc.) de manière "festive" et occasionnelle depuis mes 15 ans (et donc pendant 15 ans aussi !), j'ai tombé dans la 3MCC il y a 2 ans. Je ne sais pas pourquoi mais c'est cette drogue qui était pire que tout pour moi. Ma conso était de plus en plus régulier, jusqu'à en consommer chaque weekend, tout le weekend, et parfois en semaine. Ca me posait des GRANDS problèmes dans mon couple et ça commençait aussi à en poser pour mon travail. J'ai réussi à vraiment arrêté pendant un mois, chose que je ne croyais pas possible, et depuis je reprends (ce que je regrette) mais plus lentement.

Est-ce que ton mec veut arrêter la K ? J'ai aussi un problème où mon mec se drogue mais de manière plus "raisonnable" que moi.

MimiUSA - 11/03/2025 à 06h10

Aussi, 3 jours c'est déjà super !! Félicitations ! Moi je marquais chaque jour que je craquais pas sur un tableau noir et ça me motivait haha. Je trouve que c'est aussi pas mal de t'acheter des petits cadeaux quand tu craques pas (c'est toi qui a déjà fait ça ou c'était quelqu'un d'autre sur cette même discussion ?).

Charlie01 - 11/03/2025 à 15h50

J'ai déjà goûter la 3mmc on m'a vite avertit que la dépendance était rapide , moi qui aime déjà la c j'avoue que j'ai pas insisté du coup ! Je te conseil vivement de continuer sur ta voie et d'arrêter rapidement , surtout que c'est vraiment le produit de synthèse à moindre coût par excellence, un gouffre quoi. Mais t'as l'air pleins de volonté doncya pas de raison !

J'ai craqué cet après-midi midi, le problème c'est que j'ai une grosse quantité chez moi et je n'arrive pas à

m'en débarrasser je suis vite tenter du coup J'espère juste ne pas trop en abuser
..

Charlie01 - 11/03/2025 à 15h51

Et oui je me suis inventé un système de récompense haha en gros j'achète des choses qui me font plaisir au même prix qu'1g de c (environ 70€ chez moi le g) et ça motive plutôt bien

CrashOut134 - 11/03/2025 à 17h48

Pour répondre aux différents messages précédents ne vous culpabilisez pas pour consommer mais évitez les fausses justifications. Genre j'ai eu une dure journée du coup je vais consommer ou l'inverse etc.
Pour ce qui est de la famille je pense que c'est le plus dur quand tu touches une drogue que toi tu te flingue la santé ou le mental limite tu t'en fous mais quand c'était proche qui en pâtissent c'est dur le mieux même si pendant des années j'ai pris ce conseil comme bizarre c'est d'en parler et surtout d'éduquer et de rationaliser ainsi qu'à expliquer comment fonctionne tel ou telle qu'on prend et pourquoi elle nous fait du bien la fin que les gens autour de nous comprennent un peu mieux.
Après faies vraiment attention à qui vous en parler avec le temps vous serez rapidement à qui faire confiance et à qui ne rien dire.

CrashOut134 - 11/03/2025 à 17h49

Une méthode qui a fonctionné quand c'était au plus grave de mon addiction c'était de me donner une date où je m'autorise à consommer sauf que je la repoussais le plus possible et ça fonctionnait d'une semaine en une semaine puis d'un mois en'un mois

CrashOut134 - 11/03/2025 à 17h53

Iguane. Si tu le souhaites je peux t'expliquer au mieux ce qu'il se passe que ce soit d'un côté ou l'autre mais je compte sur les autres pour ne pas partager mon email :
J'estime que ce groupe est basé sur la confiance alors je te laisse le mien si jamais tu m'envoies juste et ça marche pour les autres un mail : je ferai mon mieux pour y répondre

Charlie01 - 11/03/2025 à 19h41

Il n y a pas de fausses excuses , je pense que dans cette conversation on a toutes bien conscience qu'on a un réel problème avec la drogue , pour ma part j'ai aucune excuse , juste quand je craque et j'en reprend j'ai clairement pas de volonté et c'est pour ça qu'on est aussi mal après, on est la pour se soutenir surtout et pas se faire culpabiliser

Jeanmichel - 16/03/2025 à 20h56

Salut j'espère que ça va mieux moi je fait n'importe quoi et j'arrive pas a arrêter je suis a 10g la semaine fin moins d'une semaine

Lou2456 - 20/03/2025 à 17h40

Helllo

J’ai initié ce groupe et ça m’a fait du bien. Je suis partie 2 semaines pour le boulot et j’ai quasiment rien consommé.
Je suis restée 5 jours depuis que je suis rentré et hier j’ai craqué en me disant je vais en prendre un peu, j’ai pris 4 grammes en 24h. Il a suffit d’une contrariété pour me faire plonger. Je sais plus quoi faire. Je pensais vraiment y arriver j’étais bien sans et quand je craque j’arrive plus à m’arrêter et surtout que j’en suis à mon 4e paquet de clopes

Charlie01 - 21/03/2025 à 12h34

Hello Lou ça fais plaisir de te retrouver ! J'ai du arrêter définitive mon copain m'a menacer de me quitter sinon, j'ai pris rendez-vous vous avec une hypnotherapeuthe addictologue en ligne ça m'a fais du bien si jamais , la ça fais 4jours que j'ai rien pris et je n'ai plus choix d'arrêter, je me force à faire des choses , à sortir de chez moi pour penser à autre chose et je renoue avec mon chéri, j'essaye de me dire que cette drogue m'apporte que du malheur ça m'aide un peu... essaye de dormir , ce n'ai pas grave de craquer , essaye juste de tenir encore plus longtemps la prochaine fois ! Tu peux y arriver

MimiUSA - 23/03/2025 à 07h42

Courage, Lou ! Je suis tout à fait d'accord avec les encouragements de Charlie. Et Charlie, félicitations pour les 4 jours et la décision d'arrêter !!!! Comment ça va aujourd'hui ? Tu es forte, courage !

Laguerta3003 - 03/04/2025 à 12h37

Bonjour tout le monde!!
Dans le même cas que vous… je suis maman de 3 enfants enfants de 12 et 10 ans et une petite fille de 6 mois avec mon nouveau compagnon, j’ai recommencé à en prendre de façon festive après ma grossesse et à un moment incertain pour moi j’ai commencé à en prendre seul et à augmenter les doses, je suis incapable de rester sans, dès qu’il m’en reste peu je vais en rechercher pour ne pas risquer de manquer, je ne dors pratiquement plus (ou alors je fais des black out de 24h), je mange peu ce qui me créer des carences, j’ai mal au nez en permanence, mon compte se vide à une vitesse incroyable, je suis à environ 1g par jour, j’ai dit la vérité à mon compagnon il y a quelques jours, il ne m’a pas jugée et veut m’aider mais c’est très dur, j’ai pris rdv avec médecin traitant, psychologue, infirmere…. Je ne peux pas aller à en cure car il faudra justifier mon absence auprès de mes beaux parents qui si ils connaissent la situation voudront me retirer ma fille…. Je suis perdu j’arrive à rien…

Saramaria - 25/05/2025 à 18h07

Bj

Je n'ai pas lu tout les posts en détails ms ce que j'ai vu m'a touché puisque je suis dans la même situation... Depuis 2mois environ g énormément baissé mes conso mais c'est encore bcp trop j en prends environ 1 fois par semaine et 1g seulement alors qu'avant c'était tout les jours du moins jusqu'à ce que je sois fauchée et parfois des enchaînements de plusieurs jours sans dormir à racheter non stop... Bref je ne veux plus de cette vie misérable
J'ai 41 ans et je suis toxico depuis 20 ans environ hero et coc puis coc seule. En plus depuis 2ans environ je n'ai rien trouvé de mieux que que l'injecter. Je me détruis le corps de plus en plus et je suis de plus en plus

abîmée moche et vieille.
Bref ca me ferait du bien de pouvoir discuter avec des personnes qui comprennent ce que je vis.

see62 - 27/05/2025 à 04h54

Laguerta3003

Il faut que tu penses sérieusement à apprendre à gérer ta consommation, Oui ! Cela s'apprend, tout est dans la tête et c'est l'abus qui enfonce et te detruit, essaye, chacun sa méthode, de gérer ta conso et de la faire baisser par paliers sans que sa pourri ton quotidien ou que sa te rende malade..

Je le sais, ne nous le cachons pas !! pourquoi se le cacher ?? C'est notre plaisir à nous, le Blanc ou Le Marron , c'est ah nous de s'en sortir nous mêmes par un choix ou un points d'intérêt qui nous pousserais à le faire mais moi je n'est pas encore trouver ce point d'intérêt mais jle sais ce jour viendra... Pour un nouveau sevrage sérieux.

Pour moi, pour l'instant, hors de question de me rendre malade en me sevrant car jle sais je vais replonger et je me dit, le but , c'est de na pas en abusé !!!

Pour moi c'est la clé pour entamé, un jour, un autre sevrage, je parles pour moi là.

Je conso 1 gr/ dhero / 24h et j'ai bien baissé ma conso et pour le Blanc, jme fait juste plaisir de temps en temps en me payant juste un p^ti grammes, 2x / mois je dirais car je n'est pas les moyens de conso dla Coke tt les jours, j'ai un loyer de 630 euros + EDF à 150eur/mois, faut pas que je déconnes dans mon budget sinon se sera la rue et ca, plutôt mourir de me retrouvé SDF...

Mes loyers et mes frais mensuelles pour garder mon aise et mon chez moi et surtout ma maison que j'adore, c'est une priorité de tt payer avant tout !!!

d'abord mes loyers + mes frais mensuelle puis viens le reste et si me reste juste 50 euros dans le mois pour mon hero bah tempi ... Mais mon loyer passe avant tout, je flippe de trop de me retrouvé à la rue à 53 ans...

La rue c'"est ce qui me fait le + flipper et j'en reviens, le contrôle de soi mêmes joue bcp un rôle et aussi savoir se gérer soi mêmes et surtout sa consommation en drogues....

C'est la clé pour ne pas chuter...

Conclusion : + tu abuse de la drogue, + tu va t'enfoncer....

see62 - 27/05/2025 à 05h03

Saùaria

Il faut absolument que tu doit protéger ton corps contre la seringue !!

Commence déjà par fumer ta coke et de ne plus t'injecter ce poison !!

Puis à partir de là, déjà un pas franchi mais ne touches plus à tes veines svp!!!

Après être passe à la fumer, de là tu commencera par baisser ta conso et de aller voir des addictos..

Mais n'oublie jamais une chose !!!!

Tu as vraiment de la chance d’être entouré par une ptite famille qui est là tiennes !!!

Beaucoup, comme moi, n'ons pas cette chance là, alors respectes ce + que tu possèdes.....

Tu pourra facilement t'en sortir si tu est bien entourés par ta ptite famille...

see62 - 27/05/2025 à 05h12

Lou !

Savez tu que toutes rechutes après un début de sevrage, une rechute, surtout si tu te rattrape derrière en continuent ton sevrage, étais un signe de guérison ,,??,

Alors ne sois, surtout pas démotivé si des rechutes t'arrive....

Le but, c'est que ta conscience , après ca, ah le reflex de reprendre ton sevrage en main...

tkt pas..

CrashOut134 - 06/06/2025 à 16h18

en fait le probleme c'est que la rechute faut pas le savoir pendant la cure que ca fait parti du processus car moi j'ai foncé tete baisser après 3mois d'abstinence j'ai tenu 18 jours...

Pour ceux qui galère avec les symtome de sevrage faite vois aider avec valium , benzo avec une demi vie longue et matdone ou subu si besion.

Pas besoin de souffrir quand on peut te soulager

AiNo - 11/06/2025 à 12h54

Bonjour tout le monde, j'ai lu presque tout vos messages et je me sens déjà beaucoup moins seule..
Je vais me confier sans secret ici, j'espère que je me sentirais mieux où que ça m'aidera. Surtout ne me jugez pas.. ce que je vais dire personne n'est au courant sauf mon conjoint et ça me fait extrêmement peur d'en

parler.

Voilà j'ai pris pour la première fois dans le mois d'août 2024, c'est mon copain avec qui je venais de me mettre qui en consommer et m'a proposé, j'ai accepté par curiosité et parceque je le voyais prendre du plaisir avec ça.
Au début c'était incroyable, il m'a appris a géré les descentes, a espacer les prises etc il géré un peu tout et je géré bien aussi.
L'ennui c'est qu'il a repris le travail, et je me suis retrouvée seule tout les jours, pas de vie sociale je connaissais personne encore. Chaque weekend, et quelques fois la semaine il prenait 1g donc j'en prenais aussi, mais c'était devenu un échappatoire, ma récompense disons après avoir passé la semaine seule et c'est là que tout est devenu compliqué.

Je vous épargne les détails et vais rentrer dans le vif du sujet.

Je suis enceinte de 6 mois. Au début de la grossesse je prenais un peu, puis on a prit la décision d'avorter, alors je peux vous dire que j'y suis pas aller de main morte, je prenais avec ma mère aussi quand elle venait chez moi.
Au fond je voulais pas avorté mais c'était la meilleure décision dans la situation actuelle, seulement j'ai pas réussi.
Après 2 opération reporté on a craqué et changer d'avis.
Le soucis c'est que je m'étais enfoncé dans cette addiction.
Au début je prenais beaucoup moins, surtout parceque c'était lui qui géré la consommation et d'ailleurs c'était très frustrant, je profiter plus du truc et j'attendais qu'une chose c'était la prochaine. On arrêté plus de se disputer a ce propos, j'étais enceinte et j'abusais.
Plusieurs fois j'ai essayé d'arrêter, je lui ai dis de ne plus en ramener a la maison, si j'en ai sous le nez je craque, autrement j'ai même pas envie d'en avoir.

Il a pas respecté ça, je suis tombée sur sa conso plusieurs fois et donc je prenais aussi.

Puis j'ai réussi a arrêter vers mes 3 mois de grossesse, pendant 1 mois et demi presque 2. Seulement voilà il m'en a proposé plusieurs fois j'ai dis non et j'ai tenue, mais un jour j'ai craqué, et rebelote, tout ces efforts toute ses soirées enfermé dans la chambre a pleurer pendant qu'il prenait avec son collègue (alias dealer) pour rien.
J'ai de nouveau essayer d'arrêter récemment, 2 semaines, puis je lui ai demandé juste pour goûter, elle avait l'air bonne celle ci.. et rebelote.
Il faut savoir qu'il travaille dans la maçonnerie, il se lève tôt tout les matins malgré les nuits qu'on passe.
Hier il a prit quelques choses, et j'ai cramé, il voulait me le cacher et garder pour lui le lendemain.
J'en ai donc pris une avec lui, c'était sensé être que une, mais j'en ai demandé une autre et cette fois il me l'a faisait a chaque fois, d'habitude il disait non et ça partait en dispute, mais là non.
Il a prit avec moi vers 00h-1h, et c'est là que le cauchemar a commencé.
Il m'a dit beaucoup de choses qui m'ont fait du mal, mais qui sont vrai sur notre relation, le fait que on parle que de lui qui pense pas a moi quand il ramène, mais que on parle pas de moi qui pense pas a lui quand il essaye de contrôler l'envie en le gardant pour le lendemain et pour pas être fatigué au travail.

Enfin beaucoup de choses qui font que je culpabilise encore plus maintenant, j'ai essayé pleins de fois de nous faire arrêter mais il finit toujours par prendre quelques chose, je suis perdue, il est froid, presque méchant avec moi aujourd'hui car il est pas allé au travail, il était pas en état..
Je sais pas comment réagir, je sais pas comment m'en sortir, j'ai peur pour mon fils qui va arriver en septembre, es-ce qu'il aura de la dépendance ? Comment je vais faire si c'est le cas ?
J'ai peur qu'on me l'enlève si j'en parle a des professionnels..

Je m'excuse pour ce roman, j'en avais jamais parlé, mais là ça commence a pesé.. j'ai envie de disparaitre, j'ai honte, j'ai mal la culpabilité me ronge..

Merci pour ceux qui auront le courage de me lire..

Moderateur - 12/06/2025 à 14h06

Bonjour AiNo,

A chaque fois que vous arrêtez ou diminuez la cocaïne c'est déjà mieux pour votre futur enfant, vous prenez soin de lui. Mais l'addiction à la cocaïne est malheureusement puissante, avec des fortes envie de consommer, surtout quand on voit quelqu'un qui en consomme ou qu'on sait qu'il en a sur lui. C'est très difficile de et pratiquement personne n'y arriverait.

Nous ne vous cacherons pas que votre consommation de cocaïne fait courir quelques risques à votre bébé et à vous aussi pendant que vous êtes enceinte. Donc le moins vous consommerez de cocaïne le mieux cela sera, pour le bébé et pour vous.

Vous êtes actuellement prise par la culpabilité mais essayez d'être un peu indulgente avec vous-même. Vous avez essayé d'arrêter un peu et même réussi. Vous êtes humaine et face à la tentation c'est difficile de résister. Ne pas y arriver cela ne veut pas dire que vous êtes une mauvaise personne. Vous souffrez surtout d'une addiction à la cocaïne et votre entourage, par son comportement, contribue à votre rechute.

Que voulez-vous qu'il se passe pour la suite de votre grossesse ?

Si vous souhaitez préserver au mieux les intérêts de votre enfant à naître et accoucher dans les meilleures conditions possibles, nous vous encourageons à vous entourer de personnes capables de vous soutenir. Pour cela sachez qu'il existe des réseaux de professionnels spécialement formés à l'accueil des femmes enceinte usagères de drogues. Ces réseaux hyperspécialisés accompagnement les futures mères comme vous, dans le respect de leurs consommations et de leurs difficultés à les arrêter. Avec vous il peuvent travailler à améliorer votre qualité de vie et vous soutenir dans vos efforts. A la naissance du bébé ils sauront quoi faire pour l'aider à passer le cap du sevrage qui peut éventuellement survenir. Ces professionnels ne vous jugeront pas, ils sont formés à cela et connaissent ce dont vous avez besoin.

Je vous conseille de lire notre article dont je mets le lien ci-dessous. Vous y trouverez un champ de recherche de ces réseaux addictions-périnatalité que nous avons répertoriés. Essayez de ne pas avoir peur de prendre contact avec eux, ils vous accueilleront avec bienveillance. Voici le lien :
https://www.drogues-info-service....-a-arreter-ma-consommation-de-drogue

Si, après votre recherche, vous constatez que dans votre région il n'y a pas vraiment de réseau ou service accessible, vous pouvez contacter le GEGA (Groupe d'Etude Grossesse et Addiction) qui pourra sans doute vous aider à arranger cela. Voici leur site internet : https://www.asso-gega.org/grossesses-et-addictions.htm

AiNo, rien n'est perdu. Il est possible d'en parler et de se faire aider en confiance en s'adressant aux structures dont nous venons de vous parler. Ces professionnels vous aideront à vous rassurer et vous soutiendront.

Cordialement,

le modérateur.

Ams - 14/06/2025 à 17h14

Coucou tout le monde,je suis dans la coke depuis presque 2 ans tout les jours,j'ai perdu mon travail,mes amis,et mon conjoint,ma mère et mon veau père n'en peuvent plu de mon addiction,moi nomplu. J'ai plu de cloison nasale,j'ai peur qu'il m'arrive quelque chose.Je suis suivi au csapa,mais il n'y a pas de produit de substitution comme la métadone pour l'héroïne que je prend déjà parce que j'ai été toxico à l'héroïne pendant 15 ans.Je suis perdu,je sait plu quoi faire, j'en ai marre,j'en peut plu.Si vous avez des conseils,je prend.Merci et courage à vous.

CrashOut134 - 06/08/2025 à 14h31

Déjà aine, il n'y a zéro jugement chacun à ses problèmes et justement il faut arrêter de culpabiliser car nous sommes malades c'est une maladie comme un diabétique va un alcoolique un addict c'est pareil peu importe le produit le problème c'est que on nous envoie vers des gens non qualifié qui ne comprennent pas ne serait-ce qu'une principe du graving entre parenthèses quand on a vraiment envie de consommer à fond et qu'on pense que ça.
Pour le problème de la coke mais je suis en train de mettre en place une mesure depuis un tel mais j'ai défini mes propres règles et du coup je me laisse assez pour consommer une fois dans le mois mais c'est tout et que tu veux recommander tu ne peux pas parce que les curatelles est fait pour te protéger. La Curatrice je lui ai tout dit par rapport au produit stupéfiant et elle n'a pas jugé elle a écouté elle a l'habitude donc essaie cette mesure car moi je la voyais de mauvaise oeil au début mais maintenant je vois que c'est super comme aide

CrashOut134 - 06/08/2025 à 14h38

Et pour ta grossesse c'est pas toi la douche ou le produit tu consommes c'est plutôt à quelle période genre en cure on nous avait dit par exemple si tu as un exemple ne pas prendre au premier degré genre entre la deuxième et troisième semaine il faut surtout rien prendre (je te dis des conneries on s'est peut-être une autre période mais si tu prends 4 et 6 semaines sur le bébé, ca l'effectuera beaucoup moins)
Faut apprendre à se séparer des gens qui ne comprennent pas ils ne font pas d'effort car on peut ne pas comprendre mais si il est de comprendre mais ce qui concernant des reproches il faut s'en séparer. je suis maintenant ami avec une seule personne qui est très fiable et fidèle avec de l'honneur et du respect. La loyauté du respect et l'honneur filtrer ce qui ne respecte pas tu maintiennent dans cette situation tu active le mode tortue je t'explique c'est le mode que j'utilise c'est-à-dire mode avion je m'isole totalement de toute tentation et le moins de stimulation possible ça marche de se poser devant une série après c'est pas miraculeux mais c'est une méthode comme une autre)

CrashOut134 - 06/08/2025 à 14h41

Attention oui je vois que la rechute fait partie du processus évidemment au cœur je l'ai appris mais le problème c'est que ça te donne une permission de refuser mais le but est pas de ne pas rejeter le but est que quand tu rechutes ce soit moins de 24 heures et puis tu repars sur une période sans rien et plus dur fera ça plus les espaces entre les prises de 24 heures sur plus ce sera facile par exemple en 6 mois j'ai bu deux bières en deux jours différents ça faisait du coup une par mois et je n'ai pas pris plus alors qu'il y a 3 ans j'aurais embrayé et consommer tout le mois

Profil supprimé - 12/10/2025 à 17h27

Slt tout le monde m, j'espère sincèrement que vous arriverez à arrêter totalement cette merde.

Je veux juste vous dire que cest possible.
Il y a beaucoup de très bon conseil donné dans cette discution et beaucoup de personne pleine d'emploi énergie et de volonté.

Utilisé toute cette énergie pour vous en sortir, inverser la vapeur
L'énergie que vous dépenser dans cette enfer utiliser le pour vous ctee votre propre bien être

N'ayez pas peur cest complètement faisable, les craving ne dure pas internellement contrairement à ce que le produit veut nous faire croire

Vous n'êtes pas dans une impasse, passez 3 moi vous serez déjà tellement fier de n'avoir rien toucher et aurait créé une routine et rythme basée sur d'autre chose tellement meilleur, et cest pas difficile de trouver meilleur que cette merde ne nous le cachons pas cette merde n'est qu'illusoire, que ca n'en sera que plus facile de ne pas retomber dedans en sachant tout l'enfer que ca nous a fait vivre.

Vous reprendrez à gérez vos frustration et emmesion car vous serais sortit de dette enfer et n'aurai plus jamais envie du retourner.

Rien n'est pire que cette drogue, alors autant ne pas empirer es chose.

MM si lorsqu'on est en plein dedans l'on se dit justement le contraire, autant tout empirer ...

C'est la ou on voit tout son pouvoir horrible.
Quelqu'un de redevenue sain ne voudrais jamais se détruire plus qui ne l'ai déjà.

Je croi en vous

Loic13 - 13/10/2025 à 15h07

Bonjour moi c loic je consomme presque tou les jours aussi j'ai envi de me sortir de tout ça mai j'arrive pas c un enfer je c pas comment on peut s'en sortir courage à toi

dje36230 - 28/10/2025 à 03h54

Bonjour Lou2456. Je connais la même chose que toi. Suite à une séparation sentimentale, je suis tombé dans une grosse dépression, et peu de temps après j'ai commencé à consommer de la zip. Au début c'était festif mais c'est vite devenu quotidien. J'avais reçu un héritage que j'ai totalement dilapidé là-dedans. Ça pouvait aller jusqu'à 3 à 4g par jour. Je passais des nuits blanches et parfois je pouvais pas aller au boulot. J'ai eu 2 avertissements pour absences injustifiées. Aujourd'hui je tape une ou deux fois par mois, environ 2g à chaque fois . La cocaïne amplifie la dépression, surtout pendant la descente. Il faut acheter de l'alcétylcystéîne 600mg en pharmacie, c'est gratuit, inoffensif et ça évite les cravings. A l'origine c'est pour la toux. Essaie ça coûte pas trop cher et ça a l'air efficace.
Sinon il faut aller voir ton médecin pour qu'il te donne un benzodiazépine pour la descente de la coke.

Lixy - 01/11/2025 à 14h22

Bonjour je viens de m'inscrire, je suis vraiment perdu , anthony 36ans suite au décès de ma mère il ya 2 ans je suis en dépression tout aller mieux avec les traitements, mai je me suis mis a consommer des drogue cocaïne codéine et la je sens que je rechute , avec ma compagne sa ce dégradé de jour en jour , j'arrive à arrêter quelque jours et sa recommence. Voilà

Luxasa2332 - 25/11/2025 à 09h27

Bonjour loic13 et lixy et les autres,
Moi ça fait trois ans que je consomme tous les jours et aujourd'hui je viens d'effacer tous les numéros des dealers que j'avais.
C'est un début et je vous conseille d'en faire autant.
Si ça ne suffit pas aller en clinique pendant quatre à six semaines, aide beaucoup.
Pour ma part je vais aussi aller tous les jours en Zoom ou en présentiel au narcotiques anonymes qui est une aide précieuse.
Il faut aussi changer sa vie, retrouver des activités, ne pas rester sans rien faire, et surtout ne pas retomber dans une autre drogue.
Je vous souhaite beaucoup de courage à tous les deux et à tous.
On va y arriver, c'est sûr.
Philippe

Zoliaa - 09/12/2025 à 12h36

Bonjour je sais pas trop comment faire ça c'est la première fois que je vais sur forum ou quelque chose du genre. Moi j'ai 28 ans et j'ai une super belle vie mais ça fait longtemps que je suis accro à la cocaine, j'ai commencé à en prendre quand j'avais 14/15 ans. Ça fait quelques années que j'ai reconnus mon addiction et que j'en parle autour de moi. J'en parle car j'essaye d'éloigner les influence. Ou que j'aille (je voyage beaucoup n'importe quel personne que je rencontre je suis toujours confronter à ça. J'ai essayer d'arrêter plusieurs fois mais à chaque fois que je m'en détache un peu il y a toujours une raison ou une personne pour m'y ramener. Ça fait des années que je mets ça sur le dos des gens mais c'est moi qui suis faible. Je n'en prends pas tout les jours ni au travail par exemple mais dès que je fais un peu la fête je vais toujours trouver un moyen pour en avoir. À la limite ce ne serait pas un vrai problème si ça ne me faisait pas cet effet. Après chaque prise (ou presque) chaque soirée mes redescente sont horrible, beaucoup plus que les gens autour de moi qui en prenne aussi. J'ai l'impression que ça m'abîme le cerveau à chaque fois. J'ai des pensée sucidaire, je m'imagine toute les façon que je pourrais utiliser pour mourir. Je ne pense pas vraiment le faire un jour mais c'est à chaque fois dans ma tête, j'ai commencer à me scarifier ect … alors que honnêtement j'ai une très belle vie des super amis une super famille mais ça ça me gâche la vie. J'ai essayer d'arrêter tellement de fois mais j'y arrive pas il y a toujours quelque chose qui me ramène à ça. Je me déteste car en plus j'ai conscience de mon problème mais je n'arrive pas à y remédier. Puis j'ai l'impression d'avoir des séquelles à force sur mon mental. Les pensés que j'ai sont tellement dur et ça impact de plus en plus sur ma vie de tout les jours.Je ne sais pas trop pourquoi j'écris ça ici … merci de m'avoir lu.

HeiSenBerG - 09/12/2025 à 18h29

@Zoliaa

Bonsoir, je me permets de rebondir sur ton message qui m'a particulièrement touché.

Avant de m'exprimer je tenais à te donner mon profil, j'ai 39 ans, première prise il y a une quinzaine d'années, consommateur fréquent pendant 4 ans et maintenant consommateur quotidien depuis plus d'un an.

Déjà pour commencer ne soit pas si dur(e) avec toi même, une addiction ne résulte pas nécessairement d'une faiblesse, d'un manque de motivation ou du fait de se sentir " nul(le) "

Si je peux trouver du positif dans tout cela, déjà d'une part, tu ne consomme pas quotidiennement, cela reste dans le cadre " festif " ce qui, en soit, est un bon point.

Est-ce que tu consomme qqc que tes ami(e)s fournissent ou bien tu achète ton produit ? C'est un autre point important pour évaluer ton rapport à la coke.

Concernant les idées morbides, je ne te cache pas que je n'ai jamais eu ce genre de réactions, après pour être transparent, je ne suis jamais en redescente car je consomme constamment (du lever au coucher, si je me couche).

Ce qu'il faut que tu garde en tête c'est que tu as eu le bon réflexe de parler, c'est un pas vers l'acceptation et cela montre que tu souhaites rebondir et sortir de cette spirale, et rien que pour cela, je salue ton courage.

La prise de conscience est un élément important, te détester n'est pas nécessaire, une addiction, métaphoriquement parlant, c'est comme une ampoule relié à un interrupteur, tant que l'interrupteur est a distance ça va, mais dès qu'il est visible et/ou atteignable, cette petite lumière s'allume et dis à ton cerveau " Oh putain cool de la C allez prends prends prends ".

Ça ne se contrôle pas dans un premier temps, et il te faudra du temps pour y arriver, mais ne perds pas espoir.

J'aimerais pouvoir t'aider plus mais je pars du principe que je n'ai pas de conseils à te donner car nous vivons tous nos addictions différemment.

Si tu le souhaites, nous pouvons échanger sur le sujet si jamais cela peut te faire du bien.

Courage à toi et garde la tête haute