© Drogues Info Service - 7 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Plus de coke depuis un an et demi

Par Bonhomme Posté le 31/05/2025 à 22h15

Salut,

J'ai ete consommateur de coke pendant 20 ans. Au debut juste de temps en temps pour faire la fete, et au fil des annees c'est completement parti en vrille,

Quand je me suis decide a arreter j'etais a 2-3g par jour. Je ne vivais plus c'etait un veritable enfer. J'aurais pu tout perdre. Travail, amis, couple, mais j'ai eu de la chance d'avoir le declic a temps.

Apres je ne sais combien d'essais pour arreter seul (mon max etait de 19 jours) j'ai finallement opte pour un centre de desintox (2 mois) et une therapie de groupe,

Je vais a la therapie encore aujourdhui 2 fois par semaine, ca m'aide a garder le cap.

La ca fait 1 an et demi que j'ai pas touche a la coke, ni a l'alcool ni a rien du tout en fait. Meme pas un joint. Pour ceux qui veulent arreter je veux vous dire que c'est POSSIBLE.

Au debut c'est vraiment pas marrant. On ressent un immense vide et plus rien ne nous interesse, on devient completement apathique, voire depressif.

Et puis petit a petit les choses reviennent, on commence a s'interesser a des petits trucs au debut et tres lentement la vie reprend son cours, meme si on sait en nous meme qu'on n'est plus la meme personne.

Evidemment les effets positifs sont innombrables :
Vous recupperez votre estime de vous-meme, vous pouvez regarder les gens dans les yeux, vous devenez plus beau/belle, vous avez plus d'argent, vous renouez avec les gens qui s'etaient eloignes de vous (volontairement ou non), etc..

Par contre c'est tres important de ne pas faire ca tout seul. On peut avoir toute la volonte du monde, l'addiction est une maladie mentale extremement sournoise qui utilise votre propre intelligence contre vous meme, pour vous inciter a consommer. Et ce, tout le temps.

Il faut donc se faire AIDER. Trouver un groupe de soutien pour partager vos peur, votre rage, votre honte... C'est indispensable de pouvoir appeler des gens de votre groupe quand vous sentez que vous faiblissez.

Meme s'il ne faut jamais baisser la garde, la bonne nouvelle c'est qu'avec le temps il devient de plus en plus facile de lutter.

En resume, si vous voulez arretez la coke retenez ceci :

- Ne le faites pas seul (ca ne marchera pas a 99,99% sur) faites appel a des pro
- Ce sera dur au debut, vous vous sentirez vide et triste mais ca passera
- Vous recupperez votre dignite, votre argent, vos amis, votre famille, votre sante relativement rapidement
- Vous devrez rester toujours vigilant

Voila, j'espere que ca inspirera quelqu'un, je vous souhaite une bonne soiree

4 réponses

Madeli06 - 02/06/2025 à 08h03

Bonjour Bonhomme,
D'abord bravo !
Ton message me fait beaucoup de bien et il me redonne un peu d'espoir...
Continue comme ça tu peux être fier de toi.

Bonne continuation

Bonhomme - 02/06/2025 à 08h45

Je te remercie Madeli06,

Si toi aussi tu te retrouves actuellement dans un cycle infernal, n'attends pas plus longtemps et fais le pas.
Mets-toi en contact avec un centre d'addiction qui pourra t'informer et t'aider.

Et surtout ne culpabilise pas, l'addiction est une maladie mentale :
- Chronique
- Incontrolable (la consommation occasionnelle ne marche pas)
- Possible a cadenasser

La cle c'est de verbaliser ce que tu ressens aupres de personnes qui puissent te soutenir.
Qu'ils soient professionels surtout, la famille et les amis c'est pas efficace car les consommateurs sont les rois de la manipulation.

Courage, tu peux le faire, CA MARCHE.

Madeli06 - 02/06/2025 à 09h05

En l'occurrence moi je ne suis qu'une victime collatérale de l'addiction.
Elle s'est emparee de mon petit frère depuis 20 ans a peu près et c'est derniers mois c'est devenu complètement incontrôlable .
Je me sens impuissante, c'est comme si on me mettait des allumettes pour garder mes yeux ouverts et qu'on me force à regarder sa destruction.
Ni moi, ni ma famille ne sommes en mesure faire quoi que ce soit.
C'est comme ça malheureusement.
Mais j'apprécie de prendre connaissance d'expériences comme la tienne qui réchauffent un peu le coeur

Saddy - 08/06/2025 à 12h47

Salut Bonhomme. Ton message est à la fois source d'espoir et inquiétant à la fois. Si ton témoignage fait du bien puisque tu peux avec ton expérience affirmer qu'arrêter VRAIMENT la coke est possible, ta manière de décrire la période qui suit l'arrêt et que je redoutais déjà me fait perdre courage. Dépressif chronique depuis des années, bien avant que je ne devienne un consommateur régulier de coke (ça fait deux ans), je suis paniqué à l'idée de l'état se détresse psychologique je me retrouverais en arrêtant. D'ailleurs, ça fait déjà quelque temps que je ne consomme pas par plaisir. Je prends de la coke avant tout pour ne pas sombrer dans le désespoir. (Ce que je connais un peu quand par exemple le dimanche je ne peux pas en prendre parce qu'il ne m'est pas possible d'en acheter lorsque j'ai dépassé le plafond de l'autorisation de retirer de l'argent aux distributeurs automatiques). Ce genre de dimanche est difficile à vivre mais avec des somnifères je dors une bonne partie de la journée et en plus je m'accroche à la perspective que le lendemain j'en aurai). Bref. J'ai trop peur et c'est ça qui m'arrête. Je veux quand même me battre et j'ai prévu d'aller faire un séjour en hôpital psychiatrique le mois prochain mais dans une unité de soins pour dépressifs. Je ne crois pas que me retrouver au milieu d'alcooliques et de toxicomanes va m'aider, bien au contraire. Mon but premier c'est d'être dans l'impossibilité d'être en ville et donc de ne pas pouvoir aller en acheter. J'espère que la phase de désespoir la plus intense qui suit l'arrêt se sera estompée après le premier mois d'abstinence, qui est la durée d'hospitalisation sans pouvoir sortir que je prévois. Et ensuite j'irai voir si je trouve une structure qui peut correspondre à ce dont j'aurai besoin comme aide. En tout cas même si tout n'est pas rassurant dans ton témoignage, je te remercie d'avoir partagé ici ton expérience.