

Forums pour les consommateurs

## Aidez moi à sortir de la cocaine

Par Marie200504 Posté le 15/06/2025 à 20h45

Bonjour à tous, j'ai besoin de parler, de conseils, d'avis tout est bon à prendre tant que c'est dans la bienveillance svp je m'en veux déjà tellement

Pour le contexte je suis en ménage et la femme la plus heureuse à ses côtés mais je suis borderline suivi pour rester stable , malgré ca mes émotions sont multipliées a fond je ne me sens jamais vraiment bien Gros terrain dépressif

J'ai un "ami" qui me voyant vraiment au plus mal ma proposé il y a 4 mois pour m'apaiser.

Sur le coup cool je me sens bien puis voilà 4 mois SEULEMENT si je puis dire pour tomber accro à cette merde .

Cette semaine je voulais contrôler ma conso pas tous les jours plus tard... j'ai rien réussi à chaque fois une excuse bidon pour me rassurer mais la c'est n'importe quoi

Je suis dans mon lit mon chéri dort je m'étais choisi un film pour me poser et il faut quand même que j'y aille une petite allez une dernière bon la dernière... cest vraiment nul bête tout ce que vous voulez et j'en suis vraiment consciente

Je veux faire bouger les choses , appeler drogues info service demain matin puis le csapa pour me faire suivre mais voilà je sais que demain je vais appréhender ou m'imaginer arriver seule alors que c'est faux j'ai vraiment besoin de parler la pour me motiver pour rien lâcher ça ne fait que 4 mois et pas un an

J'ai encore rien perdu mais si je continue je sais les pertes qui vont en découler

S'il vous plaît AIDEZ MOI A ETRE FORTE à être consciente de tout ça a ne pas minimiser

Mon chéri est au courant mais je n'en ai parlé à personne encore

Pour le terrain j'ai une vie plutôt saine une vie de famille agréable et pas de personne qui me pousse à en prendre

Merci à tous d'avance à ceux qui me répondront

## 5 réponses

---

MimiUSA - 16/06/2025 à 18h39

Hi Marie, comment es-tu aujourd'hui ? J'espère que tu auras la force à appeler le CSAPA ! Bon courage, on est avec toi !!

xx Mimi

Louvelove74 - 16/06/2025 à 23h17

Salut Marie, je sais que tu as publié ce message il y a deux jours j'espère en tout cas que tu as réussi à trouver de l'aide autour de toi!

Sache que je sais ce que tu vis je suis en sevrage de c depuis 8 mois maintenant à l'heure actuelle je n'ai aucune envie d'y retoucher justement car je sais à quelle point j'aime ça et que j'ai aimé l'impression de passer au dessus de tout que ça m'a aidait à profiter mais avec du recul c'est mieux ainsi mes amis m'ont fait comprendre que je n'étais plus celle qu'ils connaissent et j'espère qu'en plus de ton mari tu as d'autres personnes autour de toi qui t'accompagne dans tes démarches n'ai pas peur d'en parler je suis sur que tu as autour de toi des personnes de confiance qui comprendront sans te juger.

Si tu as besoin d'aide, de parler, de conseil ou de soutien c'est avec plaisir que je te dirais tout ce que je sais je n'ai que 22 ans et cela faisait 1 an que j'étais tombé dedans donc je sais à quel point c'est difficile mais si tu le veux vraiment tu vas y arriver j'en suis sur !

Bon courage en tout cas des bisous à toi et n'hésite vraiment pas.

Bonne soirée

pfffff - 17/06/2025 à 03h22

La première chose que j'ai envie de te dire c'est Bravo! Tu fais preuve d'une lucidité et d'une réactivité qui en dit long sur tes ressources.

Tu prends les choses en main dès maintenant et ainsi tu pourras vite rétablir le tir. Tu peux être fière

Marie200504 - 18/06/2025 à 01h38

Ca fait du bien de vous lire car au final j'ai été plus que faible à me dire c'est pas si grave mais en même temps j'en ai encore parlé à mon mari ce midi on parlait du csapa que même si je suis à moitié dans le déni ils pourront certainement à me faire prendre conscience des risques pour ma santé car au final je ne me suis jamais renseigné dessus

Comme tu le dis louvelove je me sens pleine d'énergie je fais plein de trucs tout s'enchaîne vite avec la c sans j'étais triste, fatiguée je ne faisais quasi plus de ménage

C'est vraiment cette peur aussi de retomber dans cet état dépressif

Mais je sais et je suis sûre que je veux aussi m'en passer car la perte de poids l'anorexie l'envie d'en prendre toujours plus l'argent qui part à vitesse grand v .. En fait tout ça me fait réfléchir et je veux rester consciente de ses points négatifs

Merci encore pour vos réponses et non mis à part mon mari je n'ai plus de famille ni forcément de vrais amis à qui je pourrais en parler

Marie200504 - 18/06/2025 à 01h48

Louvelove oui je veux bien des conseils si cela n'est pas trop frais pour toi

Quel a été ton processus de sevrage? Les effets du sevrage?

Je sais que c'est beaucoup du mental et malheureusement j'en ai pas beaucoup sur ça

C'est pour ça que je me dis que si le csapa me confronté à la réalité que je ne vois pas ça pourrais aussi me faire avancer

Déjà y aller juste pour en parler pour m'y préparer plus facilement

Je te remercie de ton soutien et ton aide si possible

Merci à tous pour votre soutien ça fait du bien de se sentir moins seule