

## Je veux arrêter la cocaïne après 24 ans de conso

Par Safia Posté le 22/06/2025 à 16h05

Bonjour à tous. Je cherche désespérément de l'aide pour arrêter la cocaïne. Je suis consommatrice depuis 24 ans avec des pauses de plusieurs mois parfois, mais à chaque fois je replonge. Je ne sais pas comment faire pour sortir la drogue de ma vie de façon définitive. J'ai un travail que j'adore, une famille que j'aime plus que tout au monde. Et le fait de driver ma vie correctement fait que de façon insidieuse mon entourage ne se rend absolument pas compte de l'ampleur de ma dépendance. Mon compagnon minimise énormément étant lui même consommateur. La totalité des gens que je cotois en consomme également. J'aimerais pouvoir m'éloigner de tout ça mais je ne peux pas. C'est atroce parce que lorsque je ne consomme pas je me sens tellement bien... et pourtant je recommence. Comme si on était deux dans ma tête. Je n'en peux plus, je suis à bout et je me demande si après tant d'années de consommation sortir la cocaïne de ma vie est réellement possible.

### 9 réponses

---

Phoenix83 - 04/07/2025 à 00h52

Salut Sofia,

Je comprends ton appel a l'aide! Et malheureusement je n'ai pas de solution a t'apporter....seulement mon soutien et ma compréhension....même si comme toi je n'arrive pas a arrêter, je pense que cest possible. Mais a mon avis, il faut avant tout se questionner sur son état émotionnel et sa stabilité psychologique car je pense que cette addiction s'installe a cause de nos failles et de nos faiblesses, c'est donc peut etre la première chose a gérer! De plus arrêter de consommer est ultra difficile, alors avec un compagnon et des amis qui consomment cest de l'ordre de l'impossible.....tout ceci reste mon point de vue et je ne suis pas médecin, juste une consommatrice avec les mêmes difficultés et le même désir que toi!

Bon courage

Sauron - 05/07/2025 à 09h27

Salut Safia,

Je ne suis pas consommateur de cocaïne, moi ça fait 1 mois que j'ai arrêté le cannabis et je ne peux que t'envoyer mon soutien, mes meilleures pensées d'amitié et te dire que tu dois arrêter, ne pas couper avec tes amis et ton compagnon, mais ne plus faire comme eux. essaie de leur montrer que tu es une guerrière et que tu vas combattre ton addiction car elle t'emprisonne... Fais tout pour te libérer, je sais que c'est dur, à entendre, à faire, je ne suis pas moralisateur, la preuve les excès que j'ai fait subir à mon corps et à mon esprit pendant tant d'années.

La vie vaut la peine d'être vécue sans addiction, elle est belle en soi, sans les saloperies de drogues dans

lesquelles nous nous sommes laissé tentés.

Allez courage, tu n'es pas seule, il y a tellement de monde sur ce site...

Bonne continuation, chaque victoire est une bataille gagnée, tu as tout mon soutien et ma compréhension.

Sauron

ced2525 - 25/09/2025 à 00h20

Bonjour tout mon soutien à toi. Moi alcoolique depuis 10 ans et tombé dans la c depuis 1 an et demi je suis arrivé à stade où je me demande si j'arriverais à me sortir de mes addictions malgré suivi addicto psy et quand je ne consomme pas je suis au bord du suicide je ne sais plus quoi faire

Sauron - 25/09/2025 à 09h02

Salut Safia,

Le suicide n'est pas une solution, et comme beaucoup de monde sur ce site, l'idée passe dans la tête de beaucoup d'entre nous... Mais faut pas craquer, réduire la consommation dans un premier temps est déjà une victoire, et après c'est pas à pas qu'on s'en sort, avec de la patience et l'apprentissage de nos failles et de nos faiblesses... J'essaie de le prendre comme ça. Je ne fume plus de shit depuis mai dernier, plus du tout ! Mais, pour tenir le coup, mon médecin m'a prescrit des anxiolytiques et j'essaie de les limiter, mais je reconnaiss que j'en ai encore besoin pour l'instant. C'est pas génial non plus, mais je me dis qu'il faut que j'accepte pour l'instant de les utiliser et de les diminuer lentement pour retrouver un état "normal" car j'ai envie de redevenir comme avant. Je dois reprendre le boulot bientôt et on verra ce que ça donnera, j'essaie pas de projeter et d'angoisser à l'avance... Chaque chose en son temps. Le monde dans lequel nous vivons et bien gris et ne ressemble pas à ce que je rêvais quand j'étais jeune, mais il faut l'accepter comme tel et en faire le mieux chaque jour.

J'ai une grande gueule quand je dis tout ça, mais sans ces quelques illusions qui me restent (et mes amis) rien n'aurait de sens. Alors je répète encore une fois, courage et force, tu as toute mon amitié et mes pensées vont vers toi.

Sauron

ced2525 - 25/09/2025 à 11h46

Je suis sous anxiolytiques depuis des' années et je ne plus m e. Passer faites attention c est très addictif je sais d e quoi je parle.pendant une semaine ou deux c est possible mais éviter de le prendre plus longtemps.bonne rétablissement à vous

ced2525 - 25/09/2025 à 11h55

Les anxiolytiques sont les pires.. au monde car cette dépendance est vraiment complexe à gérer entre.angoisses envie suicidaire insomnie quand t arrives pas a t endormir et tu réveille deux heures après j en reprends un heureux d avoir du stock on c jamais. Mais c est vraiment très dur d arrêter

Sauron - 25/09/2025 à 14h21

Merci pour vos conseils ced2525,

Pour l'instant je prends 1/4 de comprimé le matin et 1/4 + 1/8 de comprimé le soir. J'essaie de baisser progressivement, mais comme dit, c'est dur. Vous en prenez combien si c'est pas trop indiscret de vous demander.

Je sais que c'est addictif, mais c'est mon médecin qui me les a prescrit au mois de mai et au début je prenais un comprimé entier par jour.

Merci pour vos réponses

Sauron

ced2525 - 25/09/2025 à 22h46

Pour ma part avec mes problèmes de dépression je prends du seresta 50 mg 3 fois par jour depuis quelques années. Je ne ressens plus rien de bénéfique sur ce traitement à part le soir qui m'aide un peu à m'endormir. J'ai essayé de baisser mais c'est un vrai calvaire... en tout cas courage à toi et ne t'abîme pas à cette merde. Je te souhaite tout pour réussir malgré que sa soit vraiment très compliqué

Jok66 - 26/09/2025 à 16h24

C'est possible Safia

Autant vivre le reste de ta vie sans ce produit

Il vaut mieux passer par tous les états du sevrage, très forte déprime ascenseur émotionnel, énorme manque de confiance en soi, craving persistant et tellement d'autres sentiments aussi horrible les uns que les autres.

Que de continuer à être dans l'enfer de ce produit.

Tout cela ne sera que passager et avec le temps tu te retrouveras.

Et tu attireras vers toi tellement plus de positif ce qui renforcera ton envie d'arrêter malgré toutes ces années là-dedans, le reste de tes années mérite d'être belles non ?

Pulsions de vie ou pulsions de mort, à nous de choisir

Pour ma part je préfère finalement la vie jusqu'à ma mort, que la mort pendant ma vie.