

Forums pour les consommateurs

# Comment arrêter la cocaïne définitivement

Par dje36230 Posté le 11/08/2025 à 23h06

Bonjour à toutes et tous,

Je suis Jérôme, j'ai 49 ans et depuis 2 ans je suis addicté à la cocaïne. J'ai eu un héritage d'un proche décédé il y a 2 ans et demi et je l'ai dilapidé dans la cocaïne en un an et demi. Je consommais tous les jours jusqu'à 3 à 4 grammes pendant 1 an, et j'ai diminué à cause de manque d'argent. Aujourd'hui j'ai fait 2 crédits d'un total de 7500€ auprès de ma banque pour pouvoir continuer de consommer il y a 6 mois. Je consomme plusieurs grammes par mois et parfois par semaine. J'ai suivi une cure en addictologie de 5 semaines récemment, mais je me suis fait expulser car j'ai reconsommé 2 fois lors de la cure de sevrage. Aujourd'hui je suis revenu à mon point de départ. Je consomme aussi des benzodiazépines en grande quantité quand je n'ai plus de coke pour atténuer le manque de la descente. J'ai perdu le contact avec mes enfants qui disent que je suis un défonce-man et que je préfère la défonce à eux. Je suis endetté, j'ai déjà eu plusieurs avertissements au travail pour absences et si je continue comme ça je vais finir par perdre le peu qu'il me reste.

J'ai vraiment envie de m'en sortir mais chaque craving est plus fort que ma volonté et je sors racheter de la coke à chaque fois. Je me dégoûte, j'ai honte de moi et de ce que je fais.

Quelqu'un ayant été dans la même situation que moi peut-il m'aider et me donner des conseils pour arrêter cette merde ? Je vous remercie d'avoir pris le temps de lire mon message et de me répondre.

J'ai vraiment besoin d'aide. Merci à vous.

## 4 réponses

---

ReznikKovak - 12/08/2025 à 11h54

Bjr.

J'ai été dans ta situation et n'ai compris qu'une fois mes filles perdues momentanément et des soucis avec la justice. J'ai perdu trois jobs à cause de mon addiction...

J'ai quelques pistes si tu veux... en mp ou je peux donner mon snap

Sois clément envers toi. Je vois du bien ici, tu as réalisé c'est un premier pas. Diminue petit à petit...pour finir, j'ai su m'en passer en me disant que j'en prenais uniquement les we, puis après j'ai su arrêter.

Et si tu craques, essaie de limiter ton crash. Après tu pourras être fier d'avoir quand même limité.. et ainsi de suite. Et ne jamais perdre estime et confiance. Tu vas y arriver

Jonasbabas - 14/08/2025 à 09h19

Moi j'ai réussi, à chaque fois que j'y pensais je pensais à autre chose en me disant, vraiment tu es pas aussi faible aller et je me suis explosé au cannabis puis après j'ai arrêté le cannabis et la cigarette aussi. par contre l

alcool faut pas non plus trop jouer aller, gère et tu sera trop mieux après tu te demande pourquoi, tellement c'est ouf je me suis découvert moi même à 40 balais, accro depuis l'adolescence....

Bleucitron - 15/08/2025 à 17h43

Bonsoir tous le monde je suis abstinent à la cocaïne après un sevrage de 3 semaines je le fumais depuis 3 mois sachant que je fumais pendant 2 ans cette saloprie j'attends une réponse d'une cure pour une durée de 7 à 13 semaines je me sent encore vulnérable et fragile honnêtement. Il y a toujours un espoir il faut juste y croire. Cette merde fait des ravages dans toute la France. Gardez la pêche malgré tout bon courage à toutes et à tous à bientôt

Noah

dje36230 - 28/10/2025 à 02h26

Merci Reznikkovak. je suis comme toi, j'ai perdu ma fille, je suis endetté et je vais bientôt perdre mon travail car j'ai déjà 2 avertissements pour absences injustifiées à cause de la cocaïne. Je trace toute la nuit et le lendemain je peux pas aller bosser quand j'ai plus rien. Si tu veux on peut parler sur snap c'est comme tu veux