© Drogues Info Service - 5 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je n'arrive pas a arrêter, cest horreur

Par Cocathelch Posté le 07/11/2025 à 01h12

Bonjour,

J'ai 28 ans, 2 enfants, une femme extraordinaire, j'ai repris la coco il y a 7 mois, ca faisait plus de 4 ans que je n'avais pas repris ! Je n'arrive plus a arrêter. Je fais des nuit a en prendre solo cest une horreur. Je sais plus quoi faire ! Help pls.

Dite moi vos méthode pour dormir svp !

Merci d'avance.

Cordialement.

7 réponses

---

tsekoi - 07/11/2025 à 10h44

Salut
J'espère que tu as trouvé le moyen de te reposer.
Tu as parlé de ta rechute à quelqu'un ?
Ne reste pas seul avec ça, c'est tres lourd à porter....
Bon courage

Trafiko23 - 09/11/2025 à 13h35

Bonjour ,
Je suis consommateurs assidu de Coke , assez facile avec l'Espagne a côté ...
Je prends un médicament de substitution d'héroïne depuis plus de 20 ans et je veux l'arrêter (générique du sub)
La Coke on y revient toujours ,donc le seul moyen et de ce faire violence et au lieu de dépenser la dedans acheter autre chose des habits ,des chaussures , des jouets pour les gosses ...
Je connais aucun traitement pour la coke juste la volonté .
J'arrive a pas en prendre pendant longtemps , mais quand j'ai des sous en plus ben go un 20bal ou 30bal c'est pas cher en plus donc juste ta volonté et des professionnels de santé peuvent d'aider .
J'écris ce message j'ai plus de traitement pour le weekend donc violence jusqu'à lundi 9h
J'ai 45 ans et connais tout les produits car je vivais en camion avant et avec un sound système ,donc je sais de

quoi je parle .
(23 a vie)
Bonne chance mon gars et oublie pas la volonté !!!

tsekoi - 10/11/2025 à 06h20

Oui la volonté, c'est sûr. Mais l'aide de professionnels aussi, surtout.
Moi je consomme depuis 15 ans, les seules fois où j'ai arrêté longtemps c'était pour mes grossesses et suites de couches.
Mais des que j'ai pu remettre le nez dedans, ça m'a dépassé assez vite.
A chaque fois, c'est la même chose, je supprime les numéros, mais quand j'ai un coup dans le nez je finis toujours par en trouver un...
Je sais que déjà quand j'arrive à espacer les prises, et que je prends mes distances avec l'alcool qui est un véritable trigger, alors ça va mieux.
A chacun ses raisons, ses triggers, faut essayer de les identifier pour les éviter ensuite, et mettre toutes les chances de son côté pour aller vers la guérison.
Et puis faut en parler à quelqu'un de suffisamment proche et non jugeant, et se faire aider par des professionnels. C'est long, ça coûte mais y'a pas mieux.
Courage !

Trafiko23 - 10/11/2025 à 08h49

Bonjour ,
C'est dommage je t'avais mis une astuce pour dormir comme un bébé même avec tes prises ...
Mais il on pas voulu mettre le post !
Va voir un médecin et demande des valium ça aide...
Bon courage .

Cocathelch - 22/11/2025 à 09h14

Bonjour et merci pour tous vos messages ! J'ai réussi à arreter pendant 2 semaines, la délivrance, je suis revenue chez moi et cest devenu que quand je bois de l'alcool. Sauf qu'une fois que je suis lancé je n'arrive plus a m'arrêter. C'est vraiment une horreur cest drogue. Obliger d'en racheter toutes les 2 semaines pour tenir. Ce qui est incroyable cest que si j'en ai pas avec moi tout vas bien ! Mais bon je pense que je suis trop faible. Je deteste le lendemain me voir comme une panosse auprès de mes enfants... enfin je vais essayer le valium comme tu dis ! Merci encore et bonne journée !

Luxasa2332 - 25/11/2025 à 09h09

Pour ma part aujourd’hui je viens d’effacer tous les numéros des dealers que j’avais.
Si vraiment tu n’y arrives pas va faire une cure de six semaines dans une clinique ça aide beaucoup.
Tu peux aussi assister en zoom ou en présentiel aux réunions des narcotiques anonymes tous les jours.
Force-toi à faire des activités.
L’inactivité est la pire chose qui pousse à consommer.
Pour ne pas reprendre l’alcool je vais prendre un médicament qui s’appelle l’Esperal, qui rend malade quand on consomme donc impossible de boire avec.
Je te conseille de voir un addictologue et de lui en parler.

J’espère que tu vas mieux.
Bon courage.
Philippe

Lou1417989 - 29/11/2025 à 06h23

Bonjour, je suis dans un cas similaire au tiens , plus de 20 ans de consommation de cannabis en grosse quantité (bang, joints, huile,...). Il y a quelques années j'ai réussi à arrêter mais j'ai compenser avec alcool ce qui à foutu ma vie en l'air, divorce, perte de permis, donc d emploi. Ce qui à accentuer la dépression que je vis , la culpabilité est mon quotidien, j essaie d arrêter mais au moindre coup de blues, frustration je craque a l heure d aujourd'hui je consomme de C plusieurs grammes par semaine, ce qui accentue encore plus mon état dépressif. J'ai honte de moi, car je n'arrive plus à avancer dans le vie , je vois un addictologue mais les rdv sont trop espacés (manque de médecins).
Autant dire que le sommeil est chaotique, même les jours sans consommation, j'ai traitement anti dépresseurs, neuroleptique, et anxiolytique (les deux derniers je ne les prends pas si j'ai consommé).
Dormir en ayant consommé releve de l exploit pour moi, il peut m arriver d'être deux jours sans fermer l'oeil. Ou simplement quelques heures de sommeil un petit matin.
Plus le temps passe , plus je pense à l'hospitalisation, mais j'ai vis à vis de mes enfants qui ont déjà souffert de la séparation, et de mon état psy , je n'ose pas y aller. Je me bats continuellement contre "mes démons" , ils gagnent souvent la bataille.
Ce qui fais que je m'isole de plus en plus.
N'ai aucune honte à aller voir un professionnel de santé. C'est une bonne solution. Même ton médecin traitant.
Ne foire pas ta vie de famille, raccroche toi à eux , ne fais pas l'erreur que j'ai faite. Et si ta moitié peut t aider parle lui en .
Et coupe tes contacts avec tes vendeurs , eloigne toi des personnes qui consomment.
Je sais que c'est plus facile à écrire que de le faire.
Mais ne lâche pas, déjà le fait que tu cherches une solution est déjà un pas en avant.
Bon courage à toi