

Vos questions / nos réponses

# Dependance

Par [Zoliaa](#) Postée le 09/12/2025 11:31

Bonjour je sais pas trop comment faire ça c'est la première fois que je vais sur forum ou quelque chose du genre. Moi j'ai 28 ans et j'ai une super belle vie mais ça fait longtemps que je suis accro à la cocaïne, j'ai commencé à en prendre quand j'avais 14/15 ans. Ça fait quelques années que j'ai reconnus mon addiction et que j'en parle autour de moi. J'en parle car j'essaye d'éloigner les influence. Ou que j'aïlle ( je voyage beaucoup n'importe quel personne que je rencontre je suis toujours confronter à ça. J'ai essayer d'arrêter plusieurs fois mais à chaque fois que je m'en détache un peu il y a toujours une raison ou une personne pour m'y ramener. Ça fait des années que je mets ça sur le dos des gens mais c'est moi qui suis faible. Je n'en prends pas tout les jours ni au travail par exemple mais dès que je fais un peu la fête je vais toujours trouver un moyen pour en avoir. À la limite ce ne serait pas un vrai problème si ça ne me faisait pas cet effet. Après chaque prise ( ou presque ) chaque soirée mes redescente sont horrible, beaucoup plus que les gens autour de moi qui en prenne aussi. J'ai l'impression que ça m'abîme le cerveau à chaque fois. J'ai des pensée suicidaire, je m' imagine toute les façon que je pourrais utiliser pour mourir. Je ne pense pas vraiment le faire un jour mais c'est à chaque fois dans ma tête, j'ai commencer à me scarifier ect ... alors que honnêtement j'ai une très belle vie des super amis une super famille mais ça ça me gâche la vie. J'ai essayer d'arrêter tellement de fois mais j'y arrive pas il y a toujours quelque chose qui me ramène à ça. Je me déteste car en plus j'ai conscience de mon problème mais je n'arrive pas à y remédier. Puis j'ai l'impression d'avoir des séquelles à force sur mon mental. Les pensées que j'ai sont tellement dur et ça impact de plus en plus sur ma vie de tout les jours. Je ne sais pas trop pourquoi j'écris ça ici ... merci de m'avoir lu.

---

**Mise en ligne le 24/12/2025**

Bonjour,

Nous recevons votre message comme une « bouteille à la mer » que vous auriez lancée sans trop savoir qu'attendre en retour. Nous sommes sensibles aux difficultés que vous relatez et à l'analyse que vous faites de votre situation. Peut-être vous serait-il utile d'être accompagnée dans ce travail d'introspection. Peut-être pourriez-vous vous rapprocher d'un professionnel du soin.

Dans le cas où vous n'en ayez pas connaissance, il existe des centres de consultation spécialisés en addictologie où il est possible d'être aidé. Les prises en charges sont assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) et les consultations sont individuelles confidentielles et gratuites. Si besoin, les adresses sont consultables sur notre site à la rubrique « Adresses utiles ».

Si vous cherchez plutôt de l'entraide, des témoignages, des retours d'expérience, nous vous laissons le soin de poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion ».

Si vous souhaitez revenir vers nous avec une demande plus précise ou simplement prendre le temps d'échanger sur votre situation, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- ["Les forums de discussion"](#)

**Autres liens :**

- ["Adresses utiles"](#)