© Drogues Info Service - 5 septembre 2026


Forums pour les consommateurs

# Arrêter, difficile ?

Par Loz Posté le 02/01/2026 à 05h45

Bonjour à tous,
Voilà plusieurs mois que je consomme de la c.
Au départ c'était occasionnel, dans des contextes festifs, sans que j'aie l'impression de perdre le contrôle.
Progressivement, la consommation s'est rapprochée, jusqu'à devenir plusieurs fois par semaine. Aujourd'hui, je ne me reconnais plus et je sens clairement que ça devient problématique.
J'ai traversé un gros burn-out et je pense que tout s'est mélangé. Ce qui devait être ponctuel est devenu une mauvaise habitude, puis une vraie difficulté.
J'ai décidé de dire stop.
J'ai déjà fait un premier pas important : j'ai pris rendez-vous avec une psychologue (premier rendez-vous fait, le prochain la semaine prochaine).
J'ai aussi réussi à en parler à mes proches et à ma famille, ce qui n'a pas été simple mais m'a fait du bien. Ils sont présents et bienveillants.
Depuis aujourd'hui, j'ai décidé de ne plus m'en procurer. Je suis motivé, mais lucide : je sais que l'envie va revenir par moments.
J'aime l'effet sur le moment, mais les redescendes sont très difficiles, physiquement et mentalement, et je regrette systématiquement après.
Un médecin m'a également prescrit du Lexomil pour m'aider à gérer l'anxiété, dans un cadre médical.
Je veux vraiment sortir de cette spirale.
Mais j'avoue que quand je suis seul, la tentation est forte, même si après coup je regrette toujours.
Auriez-vous des conseils concrets, simples et efficaces pour tenir sur la durée et éviter les rechutes, en complément du suivi psy ?
Merci d'avance pour vos retours.

## 1 réponse

---

Fanatik1973 - 05/01/2026 à 03h04

Salut je comprend tt a fait ce qe tu vis je suis passé par les mêmes tourments qe toi. Moi la coke g tt stoppé depuis un an, mais elle a été ma compagne pendant plus de 20 ans par période. Chez moi c était par cycle. G commencé mes addictions par l héro qd j avais 20 ans. J en ai 52 ojourdhui... Mais la j sui plutôt la pour parler de mon addiction à la CC. Au début c était festif mais très vite j y ai pris goût et j sui vite passé à me l injecter... La première fois g ressenti une sensation de bien être qe j n avais jamais resseni...par la suite g cherché à retrouver cette montée euphorique mais g vite réalisé que la première fois était unique...je suis resté ds le milieu de la dope par période jusqu'à mes 36 ans, période à laquelle la coke m a conduit à faire une grosse dépression. Du coup j sui rentré en clinique psychiatrique en 2015 ou j sui resté 2 mois... C la bas q on m à diagnostiqué bipolaire, ce qui expliquait en partie la raison du mal être qui m avait poussé à prendre

différentes drogues. Du lsd, aux taz, l héro et enfin la coke. Donc à ma sortie g fais le large autour de moi. G du m éloigner de mes anciens amis et me suis retrouvé seul. Heureusement il me restait ma famille qui m à tjrs soutenu. Le psy m a donné un traitement pour ma maladie dont du deresta un anxiolitique, des antidépresseur et des régulateurs d humeur, du zyprexa et du depaquote. Pendant 10 ans g plus rien pris et ne pensais plus à la cocaïne. Juqa une rechute il y a 2 ans à la suite d une mauvaise fréquentation. G repris de la coke pendant un an. Environ 5 a 10 gr par semaine. Au début c était occasionnel mais rapidement les crises de craving ont commencé à m obséder et j y suis retourné régulièrement. Mon dealer habitait à 3 km de chez moi, encore ojourdhui je passe ts les jours devant chez lui et chaque fois g une pensée pour la coke mais desoais ça va pas plus loin. Est ce qe g une solution infaillible pour avoir arrêté d un coup il y a un an, désolé de te décevoir mais c différent pour chaque individu. Tt dépend de l état d esprit et la volonté. Moi c les descentes de plus en plus dure et la sensation de bien être qe je ne retrouvais plus ds la coke qui m ont 'et plus aidé à décrocher. Au début qe g arrêté je pensais à la coke ts les jours et les pensées me vrillaient le cerveau constamment. À côté de ça je m étais mis au cbd boosté depuis deux ans. Donc pendant une année g du lutter contre mes pensées, d envies intenses de reprendre de la coke. Et c la que ma famille a été importante. G en ménagé chez mon frère à qui g demandé de me surveiller et quand le craving revenais j en parlais avec mon frère et ça passait jusque à la pensée suivante. La ça fait un an qe g pas repris de coke et je sais au fond de moi qe je suis pas sauvé. Ça ne va peut être pas t aider mais stopper la coke ce sera un combat de ts les jours jusqu'à la fin de ma vie. La je vais mieux, g repris goût à la vie. Et quand je pense à la cocaïne c surtout les heures de descentes horribles qui me reviennent en tête plutôt qe le plaisir. Et le jour où tu commences à fonctionner comme ça tu as fais la moitié du chemin. En plus d être bipolaire tu as déjà tes humeurs qui changent constamment et la coke perturbent encore plus ton esprit alors imagine ce q il se passaient ds ma tête quand j en prenais et la je parle de sniff je faisait plus de shoot depuis 20 ans. Donc la solution c changer de vie, ne plus fréquenter certaines personnes qui sont néfastes pour toi. Et moi g enlevé snapchat de mon téléphone car mon dealer continue régulièrement de m envoyé des vidéos ou il filme sa coke pour me tenter. Tu ne dois conter qe sur toi et ta volonté et si possible ta famille. Et il faut consulter un psychiatre ça va t aider. J'espère qe l histoire de mon parcours pourra te faire comprendre que tu te détruis toi même avec cette merde. Moi g perdu 20 ans de ma vie et revenir en arrière n est pas possible, ss parler des remords pour ma mère et mon frère à qui g joué des sales tour et pourtant ne m ont jamais jugé et abandonné. Je leur es redevable à vie.
Choisis de vivre. Et pour cela débarrasse toi du produit. Bon courage. Moi g été polytoxicomane et je pense qe la vie m a donné une deuxième chance en me permettant de être encore là pour en parler alors que certains dees copains en sont mort
Donc réfléchis bien à la vie que tu veux pour toi et à la trace que tu veux laisser à ta famille qui doit souffrir de te voir ainsi.
Salut