

Forums pour les consommateurs

# J'ai tellement honte de pas réussir à arrêter

Par Trophonte Posté le 08/01/2026 à 22h33

Bonsoir,

Je suis une femme de bientôt 43 ans, étant jeune j'ai consommé de la cocaïne, le milieu des teufs m'a entraîné la dedans, mes amis de cette époque aussi mais surtout ma faiblesse... Y'a un peu 1 an 1/2, j'ai repris une trace puis une autre et ainsi de suite... J'en prenais occasionnellement à ce moment, le fait d'en avoir repris me plonger pas dedans..mais quand mon enfant était entre la vie et la mort la j'ai totalement replongé,c'était en novembre 2024 et depuis je n'arrive pas m'arrêter et j'ai tellement honte.. je mens à mon homme, je lui dis que de temps en temps j'en prends mais il sait pas que je fait 1g tout les 2 jours depuis novembre 2024.... J'ai honte tellement honte,j'ai arrêté la clope depuis 5 mois mais j'arrive pas arrêter ça, en fait je suis juste faible, je fous ma santé en l'air alors que mes enfants ont besoin de moi....bref j'ai honte

## 16 réponses

---

Jf - 09/01/2026 à 14h24

Courage et sois indulgente envers toi. Ta démarche d'en parler et ton sentiment de honte sont des indicateurs positifs...tu ne t'en fiches pas.

Je compatis pqq je vis la même chose... malgré les impacts sur ma vie...dur dur.

N'hésite pas à en parler à ton homme et lui demander du soutien.

Le monde ne s'est pas fait en un jour. Une fois, tu seras lancée et ça va fonctionner.

N'hésites pas à parler dans les moments où tu vas craquer et essaie de substituer avec qqchse qui te fait du bien..

Petit à petit ton circuit de la récompense va reprendre son souffle et tu retrouveras des sensations anciennes et saines

Jf - 09/01/2026 à 17h52

J'avais essayé de laisser mes coordonnées pour s'entraider mais c'est refusé...si besoin n'hésites pas

Lili4638 - 10/01/2026 à 07h38

Bonjour je suis venu sur le forum pensant trouver des cas similaires au mien mais loin de la sachet sans vouloir être offnante que 1 g tout les deux jour et en plus juste en sniff finalement c'est une petite dépendance qui peut être réglée avec votre médecin traitant il faut juste le courage de ranger l'orgueil et en

parler z ce stade il pas de dépendance severe si cela peut vous rassurer donc j'ai pas ma place car finalement vous êtes tout deux dans la cour des petits et c'est une compliment et tant mieux pour vous courage un peu de volonté et soutien es le tour es jouer

Trophonte - 12/01/2026 à 13h12

Bonjour JF merci pour ton retour, en parler avec mon compagnon c'est clairement pas possible, il est aussi quelque part responsable de ma chute ..donc il ne comprendrait clairement pas... Hier j'ai rien pris et je me suis dis cool je vais y arriver. Aujourd'hui, je ne pense qu'à appeler pour en avoir...mais non il faut pas mais y penser et ne pas en avoir me rend folle intérieurement

Jf - 15/01/2026 à 00h37

Lili, no comment. C'est pas un concours de celui qui a la plus grosse... l'addiction est une maladie et différente de la consommation.  
Elle n'a pas à voir avec la quantité. C'est la fréquence, les effets, la difficulté à ne pas reprendre, et les conséquences dans sa vie. Ton commentaire montre que c'est toi la petite, qui ignore tout de ce dont je parle. Alors oui, toi vas jouer aux billes.

Triphonte,

Teddy

Courage...oui pendant qqes semaines tu vas avoir dur. Là il faut tenir et essayer de se divertir pour pas y penser. Ton médecin peut éventuellement te filer des benzodiazépines pour l'anxiété... après au fur et à mesure tu vas retrouver des envies, des sensations de bien-être en faisant les mêmes tâches... l'arrêt fait que le temps que ton organisme se remette tu vas être déprimée et n'aura envie de rien. Puis quand les effets vont s'estomper tu redécouvriras petit à petit. Si tu rechutes, ne t'en blâme pas. Vois plutôt la période d'abstinence réussie' tout le monde rechute... faut alors essayer de limiter les dégâts. Et à force en être dégoûté ou s'en vouloir pour de bon et en sortir... l'idéal serait en même temps de refaire des activités, des choses qui t'occupent et te plaisent, retrouver des liens sociaux etc ..

Remsen

Perso, pour dormir et ne pas être décalé je fume un joint ça marche bien. Attention que si tu angoisses, le joint peut l'amplifier donc attention l'état au moment de fumer. Ou du lormetazepam pour dormir..j'en prends deux et je dors. Au moins tu es moins décalée et fatiguée.

J'avais tenu plusieurs mois et suite à l'hospitalisation de mon papa j'ai replongé. Être addict, c'est comme un alcoolique profond...tu touches à peine que tu es déjà loin, le cerveau a gardé en mémoire les raccourcis...

Je n'achète plus jamais en quantité, j'arrive pas à m'arrêter... chacun ses astuces.

Les premiers mots sont mon Snap si tu veux.

Courage

Jf - 15/01/2026 à 00h45

Il ne faut pas non plus se blâmer sans arrêt, c'est contreproductif.  
Essaie de voir le verre à moitié plein...

Perso quand j'arrête, je retrouve le plaisir de manger, de boire une bonne boisson (zéro alcool), du sport, etc...et de l'énergie...pour ça il faut environ un mois.

Lili a juste sur un point, parles en à ton médecin. Le mien m'aide beaucoup.

Il peut t'aider à soulager les symptômes.

Tu verras au fur et à mesure que l'addiction est une maladie, reconnue, et les spécialistes la savent être une colossal épreuve. Tu en seras fier un jour.

Mon leitmotiv sont mes enfants... même si je rechute, je serai fort pour elles. Imparfait mais essayer au maximum...

J'ai boxe des années, j'avais de la discipline..je n'en ai plus. Mais elle reviendra un jour. Ce qui compte c'est de se relever chaque fois et d'avancer encore et encore. Le passé on ne sait rien y faire. Ressasser les regrets nous empêche d'avancer...sois focus sur maintenant et le futur...Tu y arriveras..

Jf - 15/01/2026 à 00h46

Si tu mets ton profil en public apparemment je saurai t'écrire si tu veux..

Trophonte - 18/01/2026 à 00h24

Mdr je dois être débile mais je n'arrive pas mettre mon profil en public

Jf - 20/01/2026 à 17h46

Je ne sais pas comment faire lol..

Comment ça va ? Courage...perso j'ai stoppé il y a une semaine...la déprime passe, mes narines cicatrisent, mais je sais qu'il faut un mois au moins pour retrouver ses sensations...

Trophonte - 22/01/2026 à 23h48

Ouah sois fier de toi, j'ai tenu 3 jours et gros coup de stress et j'ai été faible... Comme je disais dans ma publication, depuis que mon dernier a été entre la vie et la mort, la vie ne me donne pas de répit, depuis novembre 2024 il y'a pas eu un mois ou ma vie s'est apaisée... Et aujourd'hui encore c'est compliqué...bref je sais au fond que je suis plus forte, j'ai réussi à m'enfuir avec mon premier quand son père a essayé de me tuer ,pk aujourd'hui je n'arriverai pas à me relever... Comment te sens-tu après cette première semaine ??

Lavoyageuse - 23/01/2026 à 06h20

Bonjour, est ce que quelqu'un est la?

Trophonte - 25/01/2026 à 22h02

Oui Lavoyageuse

infernulo - 26/01/2026 à 01h51

bonsoir.

tu es juste comme nous tous. moi ,eux ,nous.

j'en es pas honte. j'en ai marre. j'en suis dégouter. et rien n'y fait, la dope est tellement degeu (enfin la nouvelle spécialement faite pour t'endormir) l'écaïlle (ou en olive ) comme ils disent. .. me fait piquer du nez .je ne suis pas redescendu depuis mai 2025. pas un jour sans. pas 3heures sans! et tout les jours un prétexte pour consommer! bien que j'en ai des tonnes de prétextes:! valables en plus. cette merde ne fait que me maintenir et assumer d'aller au taf. que je commence a négliger. ma tolérance au produits est a son point final. c'est bien que la dope est pourrie de partout. a part pour les fumeurs je pense !quand j'ai vu l'état de l'un d'eux a Noël avec mon matos et le demi qu'il as fumer d'un coup ... j'ai eu mal pour lui! il arrivait plus a parler:!  
donc le prix plus la qualité ciblée me déprime. se ruiner pour un paquet de clopes par jour! car c'est le prix réel.1g égal 15e pour ceux qui prennent beaucoup. bref t'as pas a avoir honte. ce qui es fait es fait. mes gosses savent tout .je m'en mord les doigts. mais c'est fait! et au moins ils ne feront pas la même connerie.

Jf - 27/01/2026 à 20h41

Hello.  
Trophonte :

Tu y arriveras ! Te lire le montre. Tu as compris et tu as les clés. Un jour, petit à petit, tu passeras des étapes vers la bonne.

Inferno : courage. Tant qu'on prend, on est déprimé, on ne voit pas les choses objectivement. Quand tu auras stoppé un peu tu retrouveras petit à petit un équilibre mental. Mes filles savent aussi et je compatis. Pour finir je n'ai su leur cacher mais j'ai appris qu'elles savaient depuis longtemps sans me le dire...je m'en veux énormément et me déteste...mais j'ai appris que les remords n'aident pas à avancer. Le passé est derrière et ce qui compte c'est aujourd'hui et demain ! Courage. Chaque arrêt même minime te rapproche de la bonne.

Jeff

Pour tous, soyez indulgent avec vous comme vous le seriez pour un ami. J'ai découvert que parler, oui trouver qqun à qui en parler est très difficile, je vous conseille sincèrement les groupes de parole. Attention, pas pour porter les autres, mais pour exprimer, être compris sans jugement, etc est une aide importante. En cure, une grosse partie du processus vient du groupe, de la verbalisation...

Nt

Je suis dispo pour parler mais à priori c'est difficile ici de partager...fbook.

Vince1234 - 09/02/2026 à 13h59

Salut tout le monde,

Je me reconnais tellement dans vos témoignages, du coup, je me permets de me joindre à votre discussion car il semblerait que beaucoup de participants ici aient un profil similaire. En gros, j'ai 40 ans, j'ai fait les teufs et consommé il y a une vingtaine d'années puis arrêté il y a 17 ans.

Re "gouté" une petite trace de coke cet été, puis au nouvel an de la C bourrée d'amphèt' (apparemment c'est ce qui tournerait le plus) qui m'a lancé dans l'idée de trouver "de la vraie". J'ai trouvé, et c'est la cata depuis : je n'arrive pas à me sortir ça de l'esprit et je consomme quasi quotidiennement...

Bref, idem que toi Trophonte, j'ai honte, je n'arrive pas à en parler à ma compagne.

Comme toi JF il ne faut surtout pas que j'achète en quantité car même avec toute la bonne volonté du monde, une fois commencé j'ai énormément de mal à m'arrêter.

Trophonte, JF, vous en êtes où depuis vos derniers échanges ? Vous tenez le coup ?

Trophonte - 11/02/2026 à 07h40

Hello Vince1234,

De mon côté je n'ai pas arrêté... J'ai essayé mais pas réussi je ne désespère pas pour autant, je vais y arriver y'a pas de raison que ça n'aille pas, on a un mental d'acier, on va y arriver