

Forums pour les consommateurs

## Abstinence cocaïne

Par inconita2526 Posté le 26/03/2026 à 21h14

Hello tout le monde, je crée ce fil de discussion dans l'espoir de récolter des témoignages car je vis une période extrêmement difficile. J'ai par le passé été alcoolique mais je suis aujourd'hui abstinente même si le combat a été dur. Cependant j'ai par la suite développé une addiction à la cocaïne mais là c'est une autre histoire. J'en suis tombée amoureuse en 2019 et aujourd'hui c'est la torture pour m'en débarrasser. Je retombe de plus belle constamment. Aujourd'hui je suis abstinente depuis le 2 février mais c'est une épreuve chaque jour. Quand est-ce que cela sera enfin derrière moi ? Si je vous en parles c'est que c'est réellement une épreuve chaque jour qui passe.

### 4 réponses

---

Nanyckk613 - 29/03/2026 à 11h49

Slt , moi je n ai jamais rien touché cigarette ou drogue et jai commencé a 33 ans par la cocaïne, je me croyais plus forte car j ai était entourée de junky et alcoolique depuis mon enfance mais je n'arrive pas a arrêté non plus déjà depuis le 2 février tu as fais le plus dure c est un combat de tous les jours . Tu en parle à un addictologue ?

Liberation323 - 29/03/2026 à 13h04

N'abandonne pas... aujourd'hui je recommence a zero aussi, mais cette fois je vais aller au meeting AA et NA . Il faut bien s'entouré aussi je crois. Bon courage !

Edofraiche - 29/03/2026 à 18h24

Salut Inconita2526, bravo à toi pour ton abstinence à l'alcool et à la Cocaïne. C'est un chemin qui n'est pas facile de passer d'une vie avec substances à une vie sans. Je suis passée par là et si je peux me permettre un conseil, c'est de ne pas rester seule, d'avoir des proches qui sauront encourager tes efforts mais aussi te soutenir dans les moments plus difficiles. Peut-être envisager une psychothérapie pour t'accompagner dans cette nouvelle vie et t'aider à appréhender le vide que laisse l'absence de substances. Ça ne durera pas, rassure toi. Les groupes de pairs de style Narcotiques Anonymes peuvent être très aidants aussi.

Il y a aussi les CSAPA où tu pourras trouver des professionnels à ton écoute.

Je te souhaite du courage et encore BRAVO !

GAB88 - 29/03/2026 à 20h37

Bonsoir, je suis passé comme vous, alcool puis la coke la cela fait 20 ans que je suis clean ne rester pas tout seul faite vous aidait nous somme des malades. Ce n'est pas facile une vie et possible sans coke je vous souhaite beaucoup de courage.