

Forums pour les consommateurs

J'ai vraiment envie de m'en sortir...

Par OiseauDeNuitDeJour Posté le 06/05/2026 à 21h01

Bonsoir, je pourrais continuer le titre de cette discussion comme ça : j'ai vraiment envie de m'en sortir mais je me sens tellement faible par rapport au produit...!

J'ai 43 ans, je consomme depuis très longtemps de manière occasionnelle et festive mais depuis 2 ans ma consommation a changé. J'ai d'abord choisi le mdma et j'en prenais sans le dire aux autres dans des moments festifs, ça me faisait lâcher prise et me sentir légère. J'ai commencé ensuite à en prendre la journée pour des occasions pas festive mais ça me faisait ce même effet agréable de lâcher prise. J'ai remplacé ce produit de choix par la cocaïne depuis septembre dernier et j'ai progressivement mais rapidement augmenté ma consommation jusqu'à consommer tous les jours dès le matin et pendant la journée au travail jusqu'au soir. J'ai des problèmes de sommeil, je sens que je me transforme, je suis impatiente, dure avec les autres, plus terne alors que j'ai toujours été quelqu'un d'enjoué. Je sens que je me fais du mal, ça me fait peur et pourtant chaque jour je recommence. Je consomme de plus en plus d'alcool, soit pour calmer les effets de la cocaïne, soit pour l'accompagner. Je me sens dériver mais je n'arrive pas à m'en empêcher. Rien que de l'écrire me fait me rendre compte à quel point c'est fou ! Vouloir mais pas pouvoir !

Je vois une psy, je lui en ai parlé mais je n'ai pas envie de lui partager ça à chaque séance, peut être pour me le cacher à moi même aussi. J'ai essayé de prendre rdv dans un CSAPA mais le 1er a refusé car j'avais fait la demande dans un centre près de mon travail mais ils refusent car ce n'est pas mon lieu de résidence. J'ai donc essayé dans un autre près de chez moi, ça fait 2x que je laisse un message sur un répondeur (seule manière de les contacter) mais personne ne me rappelle. Je me sens dépourvue, seule et faible...

Je sais qu'il y a un problème plus profond à gérer mais je n'y arrive pas sans accompagnement. Mon mari ne sait rien et je me sens incapable de lui avouer la situation. Et s'il avait peur et s'il s'en servait pour me retirer mon fils...? J'ai trop peur de ça.

Je suis pourtant quelqu'un de volontaire et je sais affronter certains challenge mais celui là est plus grand que moi et m'absorbe complètement.

J'ai envie de m'endormir avec l'idée que je vais y arriver, que je vais trouver en moi les ressources nécessaires, je le sais, mais je dois trouver des moyens, des étapes, des aidants.

Merci de m'avoir lue.

6 réponses

Gomarr33 - 10/05/2026 à 23h05

Bonjour l'oiseau

La cocaïne est un produit très addictif et très vicieux. Même lorsqu'on sait être forte et avoir les ressources, c'est très difficile de s'en sortir.

Je pense qu'arriver à libérer la parole avec votre psy sera déjà un bon début : vivre caché de tous et même de votre mari fait du produit quelque chose d'encore plus subtil. C'est un moment à vous que vous adorez malgré vous. Je suis moi-même une thérapie, j'ai vu des addictologues et ça ne m'a pas forcément aidé. En revanche j'en ai parlé ouvertement et ça m'a permise de prendre conscience de mes consommations. C'est une drogue extrêmement satisfaisante peu importe la fréquence. Je ne pense pas consommer autant que vous, mais à la finale, on reste tous dans un cercle d'habitude que le cerveau a enregistré comme étant agréable.

Il ne faut pas rester seule avec ça. La parole aide énormément. Aucun de mes amis ne consomme, mais j'en parle facilement. Je me sens parfois salie mais je sais que je suis entendue. C'est un cercle vertueux très dur à déconstruire même lorsqu'on en a conscience. C'est pour moi la drogue la plus sournoise et elle est très accessible. Cependant beaucoup de personnes arrive à s'en sortir. Si vous savez que ça vient d'un problème sous jactent alors vous savez déjà ce qu'il faut traiter.

Je vous souhaite toute la force du monde et je vous soutiens

Laurianne - 11/05/2026 à 02h33

Bonjour,

je me retrouve bcp dans votre histoire, et trouver de l'aide est denrée rare, soit les délais sont impossibles, soit on a pas de réponse, soit on minimise, etc. Un hôpital devait m'hospitaliser au plus vite puis, du jour au lendemain, ils ont refusé sans donner plus d'explication, sachant que 18 lits sont libres dans le service. Le psychologue ne me rappelle plus, ne lit même plus mes messages. J'ai des symptômes de plus en plus forts, fréquents et inquiétants mais même les urgences nous disent que ça ne sert à rien d'aller jusque-là...`Je vais devoir me sevrer seule mais comment ?!??

Phenix000 - 11/05/2026 à 09h18

Bonjour,

Effectivement cette m***de est sournoise et vicieuse, quand cette case s'installe dans votre cerveau, j'ai l'impression qu'elle ne disparaîtra jamais... pour ma part ça reste festif également mais presque tous les week-ends, une fois par semaine, ça reste récurrent et c'est beaucoup trop... c'est ce qu'elle cause au final qui nous fait tous souffrir, la culpabilité, le manque de motivation, la remise en question perpétuelle... il faut y arriver, trouver un substitut, personnellement mes enfants me sauvent et la culpabilité aussi... mais on oublie vite au moment de l'apéritif. Je vais essayer d'en parler le plus possible, et j'espère que les forums vont me permettre d'aller vers du mieux. Vous n'êtes pas seul(e)s... N'y a til pas des groupes anonymes ? Je suis dans le Var et aurais aimé rencontrer des personnes... as-tu essayé @oiseaudenuitdejour?

OiseauDeNuitDeJour - 20/05/2026 à 20h34

Merci pour vos réponses. J'ai parlé ce jour avec ma psy et nous avons convenu que je prendrai rdv avec un addictologue, en dehors d'un CSAPA. Oui, je suis allée en réunion NA mais j'ai peur d'y retourner car je consomme toujours, je me sens mal à l'aise face à beaucoup qui viennent et ne consomment plus. Je redoute ce temps à la fin où les gens annoncent leur temps de sobriété, je me sens toujours mal à ce moment là. C'est bête car ils sont tous passés par là mais je n'ose y retourner à cause de ça. Je pense que je vais y retourner car la bas, je me sens libre de dire et de ressentir. Je ne suis toujours pas apte à l'avouer à mon mari... je sais que c'est sûrement ma maladie d'addicte qui me retient mais je n'arrive pas à m'y résoudre. Je continue de penser que je vais y arriver, que j'ai besoin de temps et d'aide mais je crois encore en moi. J'espère encore et toujours et c'est déjà ça

Phenix000 - 21/05/2026 à 08h38

Bonjour,

La volonté et la prise de conscience c'est un très bon début.

Tu devrais continuer les NA, personne ne te jugera parce que tu continues, ils t'aideront au contraire. Je pense qu'entre nous on fait tout pour que les autres s'en sortent comme nous aimerions nous en sortir... et effectivement, ils sont tous passés par là, abstinence, rechute...

Même si ça fait mal et que c'est dur à entendre, il faut penser aux enfants... ça aide pour s'abstenir un maximum, et une fois que la machine est lancée, que tu as pu t'abstenir 6h, 12h, 24h, il faut y penser, savourer la victoire et y prendre goût à cette victoire... plus qu'à cette destruction...

J'espère de tout cœur et te souhaite d'être heureuse... et te sortir de ça... c'est pas dutout impossible...

Nico0169 - 03/06/2026 à 22h27

Bonsoir je vous rejoins dans votre témoignage cette dépendance m'a complètement changé et rendu parano même plus de plaisir à consommer. j'ai pourtant arrêté plusieurs drogue dont l'alcool la cigarette et d'autres mais la cocaïne c'est vraiment vicieux et mon suivi csapa n'a malheureusement pas fonctionné étant donné mon activité professionnelle qui me prend beaucoup de temps mais je consomme seul et une fois la 1ère trace je regrette. Courage et si vous souhaitez échanger n'hésitez pas.