

Forums pour les consommateurs

Addict à la cocaïne

Par Chatoune67 Posté le 24/07/2026 à 22h07

Bonjour,

Je suis dépendante à la cocaïne depuis bientôt 5 ans. J'ai 34 ans. J'ai arrêté un an car je suis tombée enceinte et la grossesse m'a complètement fait arrêter. J'étais tellement heureuse et confiante pour la suite !! Sauf que un mois après l'accouchement, je me

Suis retrouvée seule avec mon fils, mon mari ayant repris le travail.

Et j'ai rechuté. Mon fils a 6 mois aujourd'hui et je prend 1/2 g par semaine, je suis suivie dans un centre addictologique car je souhaite réellement arrêter. Mais c'est tellement difficile.

La moindre frustration, un lieu, un souvenir, une fatigue trop intense ou une simple soirée avec un peu d'alcool me déclenche un craving horrible.

Avant de tomber enceinte j'étais à 2-3g par semaine, en le cachant à mon mari (il a appris ma consommation un mois avant notre mariage soit 6 mois avant que je tombe enceinte) il savait que j'en consommait mais j'ai toujours nié le fait de n'avoir jamais pu arrêter.

Mais à un moment donné je lui ai dit, forcément il m'a retrouvé complètement défoncé un soir en rentrant du travail dans le lit en mode délire paranoïaque.

Il est totalement perdu car il n'a jamais consommé quoique ce soit. Et il ne sait pas trop comment m'aider mais il m'autorise mes rechutes à hauteur de 1/2g par semaine max si j'arrive vraiment pas à ne pas en prendre.

Ma question est la suivante; j'ai remarqué que je prend même plus plaisir à en consommer, que c'est plus mon cerveau et l'habitude de le faire qui me joue des tours.

C'est vrai que la première trace fait toujours du bien mais ensuite c'est le calvaire.

J'ai tout mis en place déjà, plus d'entourage,

Pas de carte donc pas d'espèce sur moi, on a pris une nounou deux après par semaine pour que je puisse souffler et aller à la piscine nager.

J'évite le vin, les soirées. Bref je fais tout ce qu'il faut.

Mais c'est comme si c'était mon échappatoire dans ma vie de maman au foyer. Un exutoire.

Je sais pas comment faire pour espacer les prises, essayer une fois tous les 15 jours, ensuite peut-être toutes les 3-4 semaines etc

J'ai personne à qui parler à part les médecins mais je les vois une fois par mois.

C'est vraiment difficile d'affronter ça toute seule.

Mon mari ne comprends pas du tout... il s'imaginerait pas que c'est une vraie maladie et que c'est pas un plaisir de consommer seule toute la nuit dans le salon alors que je suis déjà exténuée

Des personnes ici à qui je pourrais parler ?

Merci ????

12 réponses

Alias13000 - 31/07/2026 à 02h06

Bonsoir

Avez vous essayer d'en discuter avec des personnes compétentes ?

Pour ma part, c'est la première question a me poser....

A bientôt

Chatoune67 - 31/07/2026 à 20h54

Bonsoir,

Oui je suis suivie dans un centre addictologique je vois infirmière, psychologue et psychiatre.

Chaque semaine j'ai un rdv avec l'un d'entre eux.

Mais bon c'est pas facile, dès que je sors d'un rdv je vais super bien et plus les jours passent plus c'est dur après.

J'ai déjà réduit énormément ma

Consommation mais maintenant je suis bloqué à 1/2 g par semaine avec accord de mon mari etc en sécurité à la maison.

Mais quand je prend c'est l'enfer, je suis seule dans le salon en mode paranoïaque, le

Lendemain je jure de plus jamais en reprendre et au bout de 4-5 jours le craving arrive...

C'est tellement dur

Hope - 01/08/2026 à 20h19

Bonsoir, avez vous pensé à convenir d'un rendez vous avec les professionnels que vous voyez en compagnie de votre mari ? Ils pourraient peut être lui expliquer un peu comment se déroule le processus qui pousse quelqu'un souffrant d'addiction a retourner consommer son produit

Je pense pour arrêter sur le long terme il faut aussi trouver des activités qui vous plaisent pour occuper le temps, c'est ce que je trouve de plus dur personnellement, la sensation de vide et d'ennui. Je suis de tout cœur avec vous pour cette épreuve vous êtes forte vous allez réussir courage ! Je suis moi même en tentative d'arrêt sobre et clean depuis maintenant 17 jours

Hupsa - 02/08/2026 à 06h40

Il faut réduire petit à petit.

Divise par deux quand tu achètes. Parle en à ton conjoint pour qu'il t'encourage et surtout tu dois faire le choix de te battre autant de temps qu'il faudra.

Si tu n'arrives pas à acheter moins, je peux te proposer un petit jeu qui fait beaucoup de bien au moral: plutôt que de te dire "je ne consommerai plus", dit toi "je vais essayer de battre mon record d'abstinence. 10minutes de plus, 1h, 1 jour, deux jours etc.

Surtout, savoure chaque victoire. La joie d'en sortir apaise le craving et donne du courage pour la suite. Ça va te permettre de sortir de la culpabilisation

Les rechutes ne sont pas des échecs. Elles te permettront de voir tes faiblesses et de mieux comprendre ton addiction. De mieux réagir la prochaine fois.

Je suis ancien addict à la cocaïne. Je peux te conseiller.

Alias13000 - 03/08/2026 à 18h15

Bonsoir.

Juste si je peux me permettre.

On pourrait en parler autrement si nécessaire, notamment vous parlez de ma situation.

Toutefois, je suis un parcours de soins .

Mais une fois par mois ne me permettrait pas personnellement de me sentir réellement en sécurité.

Et le lien affectif familial parfois vous fait reculer.

Chatoune67 - 04/08/2026 à 21h36

Bonsoir,

Merci à tous pour vos messages.

Alors le dernier message j'ai pas trop compris désolé ????????

J'ai proposé à mon mari de venir au centre addicto et de rencontrer un médecin afin qu'il puisse parler de ça à un professionnel de santé, sur le principe il est ok mais il a du mal à appeler et à prendre un rdv.

Je pense qu'il a peur et qu'il sait au fond que ce qu'on va lui dire c'est que c'est une maladie et que ça va prendre du temps.

Il est un peu dans le déni par rapport à ça.

J'ai déjà pas mal diminué et j'ai arrêté pendant 10 mois pour ma grossesse et un mois après l'accouchement donc pour lui si je l'ai déjà fait je peux le refaire.

Sauf que ça n'a rien à voir.

Lorsque j'étais enceinte je n'y pensais même pas.

Et je croyais même m'être sorti d'affaire j'étais tellement confiante on m'avait dit de le faire suivre etc après l'accouchement et j'avais refusé avec une confiance en moi totalement indécente avec le recul.

En ce qui concerne les quantités j'ai déjà fait tout ça, j'ai diminué petit à petit je consommais environs 3g 4g par semaines et j'en suis à 1/2g la par semaine.

Chaque semaine je me dis que c'est la dernière, je suis sereine les 5 premiers jours et après c'est le craving de merde qui me fait rechercher.

Effectivement, je m'ennuie pas mal et je suis seule, je suis avec mon bébé de 7 mois depuis sa naissance et je

m'occupe de lui jour et nuit je n'ai plus de temps pour moi donc ce moment où je craque je l'associe aussi à un moment pour moi mais je dois trouver un moyen de transférer ce moment de conso en un autre moment mais j'ai déjà essayé. Je me suis mise à la piscine ça m'aide pas mal mais ça n'a rien à voir avec la sensation de la cocaïne...

Cette merde m'évade tellement et me soulage de tellement de maux et de douleurs physiques... pendant seulement une heure et ensuite c'est l'enfer. Je deviens complètement parano et hyper vigilante sur tout les bruits c'est juste L'ENFER

Ce soir j'ai encore craqué après avoir bu deux verres de rosé, ça c'est pareil je le sais, l'alcool me déclenche un craving mais j'ai besoin de décompresser le soir je suis à bout.

Merci pour vos messages ????
On est ensemble ????

Hope - 05/08/2026 à 15h20

Je voulais rajouter une note positive : depuis le 14 juillet que je n'ai rien bu ou pris, bien que ce soit très dur parfois, je ne me suis jamais senti aussi heureux qu'en ce moment et ce depuis bien longtemps ! Donc oui ça vaut le coup courage !

Power - 05/08/2026 à 17h23

Chatoune bonsoir pour repondre et rapporter une reponse simple et clair tu devra juste etre honnete donc est ce tu fume du crack ? Si oui sa fait combien de temp ? Quelle sont les effet que te procure cette substance ? Et est ce que ton compagnon fume de thc ou fait des truc du genre ?

MimiUSA - 07/08/2026 à 06h32

Salut Chatoune ! Si tu vas super bien après un RDV, as-tu pensé à essayer NA (narcotique anonyme)? Il y a des réunions tous les jours, presque toutes les heures, en ligne et en personne ! Franchement ça m'aide beaucoup. Bon courage !!

Alias13000 - 07/08/2026 à 20h23

Bonsoir.

Comment ça se passe....?

Chatoune67 - 10/08/2026 à 07h25

Je fume pas de crack pourquoi cette question en aucun cas j'ai dis que je la fumais, pas du tout je la sniffe et je l'ai jamais fumer. Non mon compagnon ne prend aucune drogues. C'était mon ex qui en prenait. Pour les narcotiques anonymes j'y ai déjà pensé mais j'ai du mal à sauter le pas

Chatoune67 - 10/08/2026 à 08h59

Ça se passe difficilement, je dois voir un psychiatre car au fil des séances il s'avère qu'on soupçonne un trouble de la bipolarité chez moi. Qui aurait été masqué par des années de consommation. Je tiens le coup pour le moment pas de rechutes. On m'a également changé d'anti dépresseurs. J'arrive à gérer les craving grâce au seresta car quand j'en ai un j'en prend un et ça m'enlève un peu « cette envie irrésistible » d'aller en chercher vu que ça naze un peu...

La suite au prochain épisode.

Merci encore pour tout vos messages ????????