

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 ????

24 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 ????????

RKT - 22/08/2026 à 08h08

Bonjour,

Jeune maman d'un bébé de 9 mois, je suis dans l'addition à la cocaïne également, et je n'arrive pas à m'en défaire.

Je me reconnais dans votre témoignage et cette espèce de soupape qu'est ce produit, sans réel plaisir mais juste ce besoin de consommer.

Je n'ai pas de conjoint et je consomme plus que vous, mais le principe est le même.

Nous pouvons discuter si vous le souhaitez pour s'entraider, car j'en ai assez aussi de tout ça. Mais je n'y arrive juste pas

Chatoune67 - 24/08/2026 à 14h33

Bonjour,

Bien sûr, cela fait 15 jours que je n'ai pas consommé pour ma part et je pars en vacances en Italie dimanche donc si je tiens jusque là je suis bien partie pour faire au moins 4 semaines sans conso ce serait une victoire !

Avez vous une solution de garde même si c'est que quelques heures par semaine pour pouvoir souffler ?
Et bien sûr un suivi ?

Mon psychiatre au centre addicto m'aide énormément il m'a changé mon anti dépresseur et m'a mis sous seresta pour essayer de gérer les cravings ! Ça m'aide quand même.

En tout cas n'hésitez pas

Derza - 25/08/2026 à 23h32

Bonjour,

Je me retrouve un peu dans la même situation que vous, je suis tombé dans la cocaïne il y a 20 ans, j'ai 51 ans, j'ai géré ma conso depuis des années, en en prenant une fois par mois ou tous deux mois mais là je n'y arrive plus. Je prends 1 g par semaine, j'ai deux enfants de 5 et 7 ans, un boulot prenant. Ma femme ne prends jamais de drogues. Et n'est pas au courant. Et je me retrouve à taper seul dans le salon, parfois au travail ou seul chez moi en télétravail. Je le vis mal et si la première prise est agréable au bout de 5 ou 6 prises c'est le bad trip ! J'ai envie d'en sortir et d'arrêter ce cercle infernal. J'espère que vous allez y arriver. Votre témoignage me donne espoir. Je vais commencer par le centre d'addictologie. Bon courage et bonnes vacances ! Ça coupe bien le craving les vacances mais dès que je suis rentré c'était malheureusement reparti ! Tenez bon quand vous rentrez, c'est important !

Chatoune67 - 26/08/2026 à 08h10

Bonjour, quand les prises se rapprochent ou augmente C'est le signal d'alarme, très souvent on s'en rend compte que tardivement...

J'ai menti à mon mari pendant plusieurs mois, lorsqu'on s'est rencontré, mais lorsqu'on a fait compte commun pour tout, je ne pouvais plus lui cacher et je lui ai tout avoué depuis, il m'accompagne dans long chemin qu'est la recherche de la sobriété.

Moi je n'en peux plus non plus, je suis à bout, je suis fatigué, les craving sont de plus en plus intense au-delà de deux vers de vin par exemple je sais que mon cerveau va vouloir aller en chercher...

Il faut apprendre à reconnaître les signes à ne plus tomber dans les pièges, et quelque part cela revient à se priver de certaines choses, mais pour ne pas mourir un petit feu avec cette merde....

Je pars en vacances dimanche et hier soir ma sœur est passée et on a bu un peu trop de vin, du coup, j'ai cherché un demie

Ça va tellement vite en une fraction de seconde mon cerveau décide qu'il m'en faut. Et pour contrer ça il faudrait une vraie force mentale.

Ça engendre énormément de disputes avec mon mari mais bon

En tout cas oui je vous conseille vraiment de vous rendre dans un centre parce que ça m'aide énormément seul on n'y arrivera pas

Courage, le chemin est long mais on peut y arriver il faut accepter de passer par des rechute tombées encore tombée, se faire mal encore plus mal et un jour notre cerveau dira stop

Si j'avais su tout ça il y'a 10 à ma

Première trace seigneur j'aurais tracer mon chemin

Derza - 28/08/2026 à 21h43

Oui je sais , là j'ai tapé mon g en début de semaine, dimanche, lundi, mardi, mercredi.... Seul le soir. Jeudi rien. On est vendredi alors j'ai bu qq verres de rosé moi aussi. ma femme s'est couchée , je suis seul dans le salon . Craving horrible. J'ai contacté les dealers , mais ils me disent 40 mns , c'est trop long pour assouvir mon craving ! Alors je préfère renoncer et écrire ça ici ! En écrivant ces mots , je me rends compte où j'en suis Ça ne peut plus durer ! La route est longue , je dois choisir la bonne voie. Ça va passer c'est pas possible ! Bon courage et profitez des vacances ! C'est bien d'écrire ici , ça donne de la force je trouve !

RKT - 31/08/2026 à 09h20

Personnellement je suis suivie par une psychiatre et mon médecin traitant tous les mois, mais je ne leur ai pas dis.

J'aimerais, surtout à la psychiatre, mais j'ai peur des services sociaux. Mon fils est en excellente santé et n'est pas en danger, je voudrais qu'elle le garde pour elle.

Je sais qu'il y a le secret médical mais dans des cas estimés à risques ils peuvent alerter.

Avez vous déjà penser à prendre un substitut? (Subutex, methadone...)

Pour Chatoune, j'espère que ces 4 semaines de voyage te permettront de définitivement tourner la page à cette

m****.

Pour ceux qui consomment encore comme moi, je comprend et la situation de craving et de penser que 40 minutes est trop long m'arrive tellement souvent! Je trouve que tu as eu beaucoup de force de venir écrire ici plutôt que de dire OK et de t'occuper en attendant.

Le gramme vous fait combien de temps à vous?

On devrait pouvoir s'écrire en pv, des fois avoir un groupe de personne à qui parler quotidiennement et souvent ça aide plus qu'on ne le pense.

Bonne journée à tous

Derza - 03/09/2026 à 22h10

Bonsoir,

J'ai craqué hier soir , j'ai résisté une heure puis j'ai craqué, j'ai quasiment tapé mon g en une soirée et en journée. Là je vais prendre un somnifère pour dormir et faire face demain à la journée de m.... Qui m'attend ! Comme vous rkt je suis suivi par un psychiatre mais je n'ai pas osé lui en parler ! Je prends actuellement un g par semaine mais je sens que je pourrais facilement augmenter. J'ai pris contact avec un centre en addictologie ce soir , c'est à côté de chez moi , je vais voir si je peux intégrer un parcours et ce qu'ils me proposent ! Il faut se sortir de cette spirale ! Bon courage ! J'espère que vos vacances se passent bien Chatoune !

RKT - 04/09/2026 à 09h59

Bonjour,

Je ne connais que trop bien ce sentiment.... j'aurai tendance à dire qu'avoir résisté même si ça semble peu, c'est déjà mettre en route une sorte de combat mental, et ça c'est positif, mais je comprend aussi la déception.

Surtout que vous êtes habitué à prendre une dose qui dure sur la semaine. Mais ça ne veut pas dire que vous allez passer à 1g par jour comme moi, ça peut être une ecartade. J'espère que le travail se passe bien, ça doit être difficile.....

Très bonne idée et bonne nouvelle le centre !! Ce sont des professionnels, ils sauront prendre le temps de voir ce qu'ils peuvent faire et trouver des choses pour vous aider!! Hier j'ai hésité moi même à appeler celui de chez moi, je vais peut-être sauter le pas.

Le psychiatre, si vous lui dites, pourrait être très utile, surtout au niveau traitement, pour vous aider je pense. Puis après tout, qui a t'il à perdre? On perd déjà tellement.

Bon courage dans tous les cas et bravo pour les initiatives!

Zebule - 05/09/2026 à 20h53

Bonsoir !

J'ai été addict pendant des années à la drogue dure et j'ai réussi à trouver de l'aide et un soutien solide chez Les Narcotiques Anonymes, groupe de parole et d'entraide, et après des années de calvaire et de lutte, j'ai aujourd'hui plus de quatre années d'abstinence totale de tous produits modifiant le comportement, alcool compris, sans médicament sans substitution...

Cette association nationale et mondiale a un site internet avec la liste des réunions en ligne et en presentiel

dans toute la France, a toutes heures de la journée !
Je vous invite fortement à aller y faire un tour.
En tout cas, c'est la seule chose qui ait fonctionné pour moi sur le long terme.
Bonne chance à vous, je vous envoie plein d'amour et de soutien !

Derza - 09/09/2026 à 21h04

Bonsoir, merci zebule pour l'info, je vais essayer car l'association que j'ai contacté ne m'a toujours pas répondu. Ce soir encore une soirée de lutte Une semaine après l'achat de mon dernier g , j'ai essayé d'acheter ce soir mais le dealer m'a planté après m'avoir fait attendre 1h . J'étais en train d'en contacter un autre pour assouvir mon craving mais j'ai préféré venir écrire ma frustration ici et ça fait du bien ! Je vais essayer de résister demain et ce week-end, mais je sais que ça va revenir... il me faut une béquille pour m'en sortir.

HeiSenBerG - 20/09/2026 à 07h23

Bonjour,

En lisant ton message, j'ai eu l'impression de lire une partie de ma propre histoire. Je suis moi-même passé par les mêmes abîmes avec la cocaïne et la poly-addiction, et je voulais te répondre pour te dire une chose essentielle : tu n'es pas seule, et ce que tu ressens est totalement valide.

Ce que tu décris sur la perte de plaisir, c'est le cœur même de notre maladie. On consomme seul, à pas d'heure dans le salon, déjà épuisé, juste parce que le cerveau réclame sa dose par habitude. La première trace est une menteuse, et tout ce qui suit n'est qu'un calvaire, de l'angoisse et de la culpabilité. Ce n'est plus de la fête ou un exutoire, c'est devenu de la survie chimique.

Ton mari a l'air de vouloir t'aider, et c'est une chance qu'il ne t'ait pas tourné le dos. Mais son idée de "t'autoriser" un quota de 0,5g par semaine montre bien qu'il ne comprend pas (et c'est normal pour quelqu'un qui n'a jamais consommé) que l'addiction ne fonctionne pas comme ça. Notre cerveau ne sait pas gérer la modération. Ce n'est pas un manque de volonté de ta part ou un simple caprice de maman au foyer, c'est une vraie pathologie qui pirate tes circuits de la motivation. Il va devoir assimiler ça.

Je tiens vraiment à te féliciter pour tout ce que tu as déjà mis en place. N'avoir ni carte bleue ni espèces, couper les ponts avec l'entourage à risque, prendre du temps pour toi à la piscine avec l'aide d'une nounou, éviter l'alcool... C'est immense. Tu as déjà posé des fondations extrêmement solides. Ne sous-estime surtout pas la force qu'il t'a fallu pour installer ces barrières.

L'isolement avec un bébé en bas âge est un déclencheur très puissant. Ton cerveau cherche une soupape face à la fatigue et à la solitude. Espacer les prises (passer à 15 jours, puis 3 semaines...) est une stratégie que beaucoup ont essayée. Le piège, c'est que cela crée souvent une obsession : on finit par ne penser qu'à la date de la prochaine "récompense". Au lieu de te fixer un calendrier qui risque de te frustrer, essaie de prendre le problème un jour après l'autre. Quand le craving monstrueux arrive, dis-toi juste "pas aujourd'hui, on verra demain".

Tu demandais s'il y a des personnes à qui parler ici. La réponse est oui. Je sais ce que c'est de se lever la nuit avec cette envie irrésistible, et je connais ce sentiment que le quotidien n'est qu'une lutte. Si tu as besoin de vider ton sac, d'écrire quand tu es épuisée, ou de trouver du soutien au moment où tu vas craquer, n'hésite pas à me répondre. Je ne te jugerai jamais.

Ne lâche rien. Le fait que tu aies réussi à arrêter pendant un an prouve que tu en es capable. Le chemin est long, mais tu es déjà en train de le construire. Force à toi et à ton petit garçon.

RKT - 21/09/2026 à 08h49

Moi je suis intéressée pour parler Heisenberg