

Forums pour les consommateurs

Cocaine alcool

Par Blueeffect13 Posté le 26/07/2026 à 04h06

Bonjour

J'ai 32 ans et j'ai toujours vu depuis mes 17 ans, voir même avant, à l'époque j'étais partie de chez ma mère et je bossais en boîte donc l'alcool c'était normal mais à mes 18ans je pense j'ai commencé à consommé md coke taz rien de grave finalement à cet âge on test sans penser aux conséquences

Et puis au fil des années la consommation de cocaïne à petit à petit pris sa place dans mon quotidien, je me suis séparée d'une relation très toxique à 30 ans et à ce moment là j'ai abusé plus que j'aurai dû et c'est là que je me suis rendue compte que ct vrmt un pb

J'ai tjs eu un contrôle sur mes consos et ct ok si ct pas qqch de glauque ou de mauvais mais après cette histoire j'ai essayé de penser à autre chose d'anesthésier et que ce soit le déni ou pas jsuis tombée dedans à pied joins

Mtn que je suis sortie de la dépression que j'en ai parlé à mon entourage et que j'ai eu bcp de soutien j'ai réussi à maîtriser ça sans forcément arrêter totalement en me convainquant que c un problème mais pas une nécessité

Malheureusement je vois qu'actuellement ça prend bcp de place dans ma vie et j'aimerais faire un trait définitif de ce problème pcq on va pas se mentir la vie est bien plus belle sans : donc supprimer les contacts qui nous font down sortir le moins possible et même avec ça on se retrouve à la maison à picoler seul parfois et donc appeler un gars pcq l'un va pas sans l'autre

Et pr quelqu'un qui adore la boisson compliqué de pas appeler l'allié à notre ivresse

Bref c'est un cercle vicieux et sans fin qui finalement avec le recul on réalise que ça fais 10 ans et qu'on veut vrmt en finir pcq même si c'est 20/30€ par ci par là si c'est 4x semaine c'est un budget ET une addiction maintenant donc comment faire même en supprimant tout les éléments qui nous donne envie pr pas continuer même en solo à consommer ?