Vos questions / nos réponses

Cocaïne - je suis devenue une autre personne

Par Leenropel Postée le 18/08/2026 16:12

> Bonjour. J’ai commencé la Cocaine il y a 6 mois. Je suis immédiatement devenue dépendante sans m’en rendre compte et en croyant que j’allais arrêter seule. Aujourd’hui, je suis sans emploi, endettée, j’ai de fortes idées noires. En plus de cela je traverse une période difficile j’ai appris que mon copain menait une double vie il y a 3 mois et depuis je me suis encore plus réfugiée dans la cocaïne. Ce qui me fait le plus peur, c’est les réactions que j’ai depuis peu. Il y a peu, sans rentrer dans les détails, j’ai eu des réactions et fait des choses que je n’aurais jamais fait avant, je ne contrôle plus ma colère. J’ai peur de la suite. Je ne me reconnais plus, les valeurs que j’avais avant selon mon état je peux les mettre de côté sans souci. Après je réalise et je m’en veux. J’ai plus d’espoir en rien. Je passe mes journées à me disputer avec mon mec, accro aussi, et à pleurer, culpabiliser, essayer d’arrêter quelques jours puis rechuter. J’ai jamais été aussi mal financièrement. Je postule à des offres d’emploi mais quand ils me rappellent je réponds pas. Je n’ai jamais vécu ça de ma vie et pourtant j’ai déjà eu des moments où j’ai failli abandonner mais je me suis toujours relevée. Là je vois ma vie défiler au rythme de mes consommations, je passe mon temps à masquer ma consommation, à fumer des clopes et à me moucher. Je n’ai même plus de cartilage dans le nez c’est qu’une question de temps avant qu’il ne s’affaisse et je suis totalement passive face à tout ça je suis spectatrice de ma vie.

Mise en ligne le 21/08/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles à l’état psychologique que vous éprouvez actuellement et il est positif que vous vous adressiez à notre service pour exprimer et partager votre ressenti.

Nous comprenons qu’aujourd’hui et malgré les difficultés que vous traversez, vous ne parveniez pas à vous mobiliser pour vous-même. Même lorsqu’on a conscience de sa situation et qu’on en souffre, trouver les ressources psychologiques pour se remobiliser peut prendre du temps. Cependant, gardez à l’esprit que rien n’est définitif et que les processus de changement s’opèrent toujours dans la temporalité.

Nous allons tenter de vous indiquer quelques pistes de réflexion et d’orientation pour envisager des possibles.

Vous nous indiquez, cacher à vos proches la réalité de votre situation. Nous comprenons qu'il faille du temps pour oser dire ou solliciter le soutien de l'entourage, mais si vous en avez la possibilité tentez d'en parler au moins à une personne de confiance. L'isolement favorise les ruminations, la dépression, la dévalorisation dont il est pénible de sortir sans l'appui d'un tiers (quel qu'il soit).

Si cette perspective n'est pas envisageable au sein de votre entourage, dans ce cas appuyez-vous sur d'autres formes de soutien.

Vous pouvez vous rendre sur notre forum de discussions pour personnes consommatrices. Il s'agit d'un espace d'entraide et de partage d'expérience. Le fait d'échanger avec des internautes connaissant une situation proche de la vôtre, peut atténuer le sentiment d'isolement ou de mésestime de soi et redonner de l'énergie.

Par ailleurs, il existe des groupes de parole et d'entraide comme Entraid'Addict ou les Narcotiques Anonymes (NA) qui proposent des rencontres en réunions physiques ou virtuelles. Le soutien par les pairs est encourageant car les individus ont sensiblement des parcours semblables au vôtre et peuvent vous encourager.

Enfin, des consultations spécialisées en addictologie confidentielles, gratuites et individuelles existent. Elles ont lieu au sein de Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et assistante sociale propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des pratiques addictives. Le suivi peut être global, en vue de parer aux difficultés qui freinent la démarche de changement (soutien médical, psychologique et social). Vous pourrez y exposer entre autre, vos difficultés financières et bénéficier d'un accompagnement personnalisé.

Si ces alternatives vous intéressent, nous vous glissons en bas de page tous les liens correspondants.

Pour trouver les coordonnées d'un CSAPA proche de vous, à l'aide de notre rubrique « adresses utiles » vous pourrez effectuer votre propre recherche. Il vous suffira d'y renseigner votre ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ». Il faut contacter le service en amont pour obtenir un rendez-vous.

En attendant et pour un préalable à toute démarche qui pourrait vous paraitre encore difficile, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone. L'appel est anonyme et gratuit au 0800 23 13 13. Notre service est accessible 7j/7, de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur la cocaïne
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Entraid'Addict
- Narcotiques Anonymes