

Forums pour les consommateurs

L'arrêt de la cocaïne

Par Depression28 Posté le 21/08/2026 à 23h42

Bonsoir bonsoir,

Je suis tomber dans la c en festival l'été dernier maaaais le festival n'a jamais pris fin pour moi on va dire.. je détruit toute ma vie mon corps mon entourage ma santé

Je sais que c'est nocif qu'il faut que j'arrête mais j'ai l'impression de ne plus savoir vivre sans ça.

Quelqu'un aurait des conseils ?

3 réponses

RKT - 31/08/2026 à 09h33

Bonjour,

Je suis aussi consommatrice, c'est ma 4e rechute, donc malheureusement je n'ai pas vraiment de conseils à donner.

Je pense que le mental est la clef, il faut l'avoir décidé fermement, et aussi ne pas être seul.

As tu pensé à contacter un addictologue? Ça peut aider pour certains. Ou un psy, ou juste le médecin.

J'ai aussi l'impression que la vie sans ça, je ne connais plus, et ne sais plus faire surtout. L'ennui est un énorme ennemi.

Je ne sais pas si mon message est utile, mais nous sommes dans la même situation et tu n'es pas seul(e).

Peut-être aussi avoir un groupe de discussion privé, de discussion et d'entraide.

Bonne journée

Depression28 - 31/08/2026 à 10h49

Coucou, merci pour ta réponses

Je vois un addicto une psy et tout le tralala. Mais j'arrive pas à me dire que je vais arrêter . J'ai été Clean 5 jours maximum

J'ai l'impression de devenir folle et je sais que c'est à cause de la c mais j'arrête pas pour autant c'est atroce...

RKT - 31/08/2026 à 15h27

En vrai tenir 5 jours c'est déjà pas mal! J'ai pas pu faire mieux que 48h la dernière fois donc au moins tu as la force quelque part

Tu es pas encore arrivé à cette étape mais ça viendra sûrement, vu que tu écris ici. Comme moi. Un jour peut-être il y aura le petit déclic, le petit truc en plus qui fera que tu en prendra marre pour de bon.

Ça paraît bête mais il faut déjà en avoir assez marre pour arrêter, l'argent seul n'est pas suffisant comme moteur, ou même les contraintes. On arrive quand même à y retourner!

Je ne sais pas comment t'aider car je suis dans la même situation et je n'arrive pas à enclencher le processus