© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

"Je souhaite arrêter"

Par Profil supprimé Postée le 13/10/2009 06:03

Bonjour. Tout d'abord c'est très dur de vous en parlez, mais je trouve que c'est plus facile face à un clavier et d'autant plus que c'est anonyme.
Alors voilà j'ai 20ans, je suis déjà cadre dans la grande distribution, je gagne bien ma vie, j'ai une fiancé, 3grand frère (que je ne voit plus beaucoup hors mis 1seul qui habite dans la même region) et un petit frère qui vient de naître. Je viens d'acheter une voiture à ma fiancé, nous nous somme installé ensemble, bref, une vie tranquil.
Mais j'ai un gros problème, et j'en suis conscient. Avant, je fumé du cannabis (quand j'étais plus jeune) et j'ai arrêter pour ma copine (sisi, du jour en lendemain, l'amour de sa vie c'est le meilleur remède). Seulement, quand je me suis mis avec elle, on prenait de la cocaine une fois par moi, pour rigoler. Nous n'étions pas du tout dépendant. Un jour je lui ai dis que c'était bidon et nous avons arrêter, la encore, du jour au lendemain :il faut dire que je suis très fort psychiquement, j'étais été un enfant battu étant jeune et rejetté par ma mère biologique, donc je n'ai pas eu d'enfance mais sa ma forgé.
Mais depuis quelque mois, je commence à devenir "dépendant". Je n'explique pas pourquoi. j'habite près de l'espagne, je vais chercher beaucoup de cocaine la bas et je n'arrete pas d'en prendre. Le matin quand ma copine part au travail, je me fais 2-3 rail (poto dans notre jargon), quand je vais au travail, je m'en fait aussi au toilette.

J'ai besoin d'aide, je n'ai pas envie de finir comme c'est "pauvre" toxico, à ruiner ma vie pour de la merde (ceux qui finisse comme ça, pour moi, c'est qu'il on bien voulu devenir comme ca a un moment ou a un autre). Paradoxallement, en prennant de la cocaine, je n'ai pas d'exces de violence, ni de pulsion sexuelle ou autre effet indésirable. Alors voilà, je sais que je dois vous paraître stupide à me confier à vous, alors que je ne sais pas qui va voir ce message, mais j'ai vraiment besoin d'aide.
J'ai même honte de demander de l'aider car je m'en suis toujours sorti seul dans ma vie, mais là, je touche enfin au bonheur, je vois un avenir, une maison, une femme, des enfants, j'ai toujours rêver qu'on m'aime pour que je suis et moi pour ma part je suis puisse aimer (avant, j'étais quelqu'un de très froid, à cause de mon passé, mais ma copine à tout fait changer).
Je ne veux pas voir un médecin, ni quoi que ce soit, j'ai besoin de parler, et qu'on m'aide. Je suis assez fort pour ne pas à avoir besoin de médicament, j'ai besoin de motivation d'une tierce personne, car je sais que ma volonté est plus fort que cette drogue.
Et j'ai aussi un autre problème, mais plus "simple" à arrêter, et d'ailleurs j'arrête aujourd'hui, c'est que j'en vendais aussi, pour que ma consomation ne se voye pas sur les comptes.

Désolé de prendre de votre temps, et mes fautes de frappes.

Mise en ligne le 13/10/2009

Bonjour,

Tout d'abord, il est très courageux de votre part d'avoir décidé de nous parler de votre problème de dépendance à la cocaïne. En faisant cette démarche, on peut dire que vous avez commencé à prendre le chemin de l'arrêt. Et, comme vous le dites, vous avez une forte volonté ; il est donc très probable que vous allez y arriver.

Vous décrivez bien ce qu'il en est de la dépendance psychologique à la cocaïne. Il s'agit de phénomènes intimes, inconscients, qui échappent apparemment à la logique et à la raison. Quand vous dites que vous ne vous expliquez pas pourquoi vous êtes devenu dépendant, il s'agit tout à fait de ce phénomène.

Il serait donc intéressant pour vous de réfléchir à ce qui s'est passé dans votre vie, et dans votre esprit, quand vous avez commencé à en reprendre. Nous comprenons que vous avez repris seul, alors qu'avant, lors de consommations occasionnelles, vous partagiez ces moments avec votre fiancée. Le fait que vous consommiez "seul" a sans doute pour vous un sens. Il faudrait explorer cela précisément.

Vous parlez du fait que vous n'avez pas d'effets secondaires indésirables, ce qui arrive la plupart du temps. Mais il serait tout à fait intéressant de réfléchir et mettre à plat (d' écrire par exemple) quels sont, pour vous, les effets "désirables" ? Qu'est-ce que la cocaïne vous apporte quand vous vous faites "2/3 rails le matin" et un autre avant de commencer à travailler. Vous pouvez essayer d'y penser chaque matin, prendre le temps de réfléchir à pourquoi vous sniffez et à ce que vous redoutez si vous ne le faites pas...

Cette réflexion vous aiderait à prendre de la distance avec votre consommation, et vous soutiendrait ensuite dans la démarche de l'arrêt.

Un autre élément important est que vous en prenez seul, et à l'insu de votre fiancée. Vous avez peur que ça se voie dans les dépenses, et vous le cachez en dealant. Or, vous avez la chance d'avoir rencontré votre fiancée qui vous a permis déjà de changer, d'arrêter le cannabis, de croire en l'avenir tel que vous le décrivez. Il serait sans doute très soutenant pour vous de pouvoir en parler avec elle. En effet, un des aspects les plus douloureux de la dépendance est la "honte" que l'on éprouve à consommer ou à avoir rechuté, ce qui se manifeste par la peur d'en parler. Cela crée un cercle vicieux dans lequel on s'isole, dans lequel on s'emmure, ce qui rend très malheureux. Même si c'est difficile, il est important que vous osiez en parler avec elle, et vous avez vu déjà dans le passé combien s'ouvrir, ouvrir son coeur, permet d'avancer, de changer, et de vivre mieux...

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi nous appeler au 0800 23 13 13 (N° Vert, anonyme et confidentiel, appel gratuit depuis un poste fixe, de 8h à 2h du matin). En parlant "de vive voix" avec vous, nous pourrions plus concrètement vous aider à analyser votre relation à la cocaïne et vous soutenir dans votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Conseils pour l'arrêt