© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

redevenir moi même

Par Profil supprimé Posté le 27/04/2011 à 09h28

Bonjour à tous
Depuis plus de 5 ans je fréquente la cocaïne Le début de prise bizarrement pas pour la fête mais le travail Poste à responsabilité, heures de fous, rentabilité etc...
Dans mon entourage conjoint, famille personne sait C'est pesant de pas pouvoir en parler, de mentir aux autres et à soit même J' ai décidé darrêter, avec pour seul soutien mon fort désir de redevenir moi même, sauver mon couple, ma santé et ma lucidité Tout soutien et échange sont les bienvenus car je sais que je vais en chier Alors accompagnez moi dans ce parcours de vie et si on peut s'entraider et se soutenir pour se libérer de cette M.... Merci d'avance à tous

3 réponses

Profil supprimé - 03/05/2011 à 13h19

Hello cassis !

J'espère sincèrement que tu vas y arriver. La coke est vraiment une drogue de merde, au niveau psychologique, et arrêter n'est pas facile.
Si tu es vraiment décidé, fais toi aider : prends contact avec le centre de tox le plus proche pour voir un psy, un référant qui t'aidera dans ta démarche. Quelqu'un de spécialisé dans les addictologies.
Fais le tri dans les gens que tu vois : tous ceux qui ont un lien avec la coke, out. Change de numéro de tél s'il le faut.
Ce n'est pas la peine d'aller au bout du monde pour décro, mais trier un peu, ça aide bien quand même.
Fais tout ce qui te fais du bien et qui n'est pas lié à la défonce !

Courage !

bluenaranja

Profil supprimé - 27/05/2011 à 12h51

Bonjour Cassis,

Je suis le modérateur de ce forum. Mes congés m'ont empêché d'entreprendre de vous répondre plus tôt. Mais je constate qu'heureusement Bluenaranja vous a déjà fait une première réponse. J'espère que d'autres Internautes passeront ici et vous aideront, partageront avec vous leur expérience, car arrêter la cocaïne est

difficile... mais certainement pas impossible.

Ce qui m'a frappé en tout premier dans ce que vous avez écrit c'est que vous parlez de la cocaïne comme d'une personne : "{Je fréquente la cocaïne}". Cela illustre assez, je pense, la place qu'elle a prise dans votre vie et le dialogue intérieur que vous devez essayer d'entretenir avec elle. Si je laisse courir mon imagination, j'imagine très bien que vous ayez affaire là à une sorte de "maîtresse vénéneuse" si je puis m'exprimer ainsi. Quelqu'un dont on ne peut pas se passer tout en sentant combien en devrait s'en éloigner parce qu'elle est toxique pour soi et qu'elle nous conduit dans le mur.

Les mécanismes neurophysiologiques particuliers de la dépendance à la cocaïne font malheureusement qu'elle est effectivement de la sorte : une sorte de maîtresse vénéneuse. En l'occurrence la grande difficulté avec cette dépendance est qu'elle est à bas bruit. Elle ne se manifeste pas par des symptômes de manque physiques spectaculaires, elle ne fait pas souffrir le corps lorsqu'on n'en prend plus. Elle se manifeste bien plus par le rapprochement des prises, la nécessité sans cesse grandissante d'utiliser de la cocaïne et d'y dépenser tout son argent sans rien pouvoir y faire. Les insomnies, l'épuisement physique, l'irritabilité (susceptibilité, colères)et parfois même la paranoïa sont d'autres "signes" que finalement tout ne va pas si bien. Les propriétés de la cocaïne donnent en outre longtemps l'illusion que l'on contrôle les choses, que "tout va bien". Dans le même ordre d'idée, lorsqu'il réalise qu'il est peut-être dépendant ou que cela va trop loin, l'usager de cocaïne se dit longtemps qu'il peut reprendre le contrôle et arrêter seul, avec juste un peu d'efforts, cette drogue qui apparemment ne fait pas de mal et fait se sentir bien et fort. C'est relativement vrai lorsque l'usage est occasionnel mais cela ne l'est plus lorsqu'on est dans un usage régulier et que l'on est dépendant (sans vraiment le savoir).

Le fait de prendre de la cocaïne dans le cadre de son travail n'est une bizarrerie que par rapport à l'image que les médias donnent de l'usage de cocaïne, c'est-à-dire essentiellement pour faire la fête. Mais dans la réalité nous savons ici, à Drogues Info Service mais aussi dans les services spécialisés dans les addictions, que l'usage de cocaïne en milieu professionnel existe... et qu'il est largement tabou. Il correspond très souvent exactement à ce que vous décrivez : faire face à une charge de travail immense en termes d'horaires, de responsabilités et de pression hiérarchique. Cet usage dans le cadre professionnel est par conséquent souvent (même si pas seulement) le fait de chefs d'entreprise, de cadres supérieurs et de commerciaux (ou autres postes soumis à la pression de résultats). La cocaïne est en effet, au départ en tout cas, "l'outil" idéal pour "faire face" à ce genre de conditions de travail. L'usager se sent sur-valorisé, l'entreprise y trouve largement son compte avec un salarié ultra-performant qui fait le boulot de 4.
Si l'on devait faire une petite critique de cette situation - et je vais me permettre de la faire - sachez que malheureusement ce genre de situation perdure jusqu'à ce que le salarié craque ou réussisse à arrêter et non jusqu'à ce que l'entreprise remette en cause son organisation et la pression qu'elle fait subir à certains de ses salariés. La difficulté aussi c'est que longtemps le salarié-usager trouve son compte à cette situation parce qu'il est valorisé et qu'il y trouve en quelque sorte une manière de s'accomplir. Cela ne favorise par les remises en question.

Tous ces détours généraux finalement pour vous dire deux choses :
- Si vous êtes dépendant à la cocaïne - ce que je ne sais pas mais j'en formule l'hypothèse - il faut absolument vous faire aider pour arrêter. On arrête rarement seul. Ceci notamment à cause du "craving", c'est-à-dire de l'envie forte d'en reprendre, qui apparaîtra au bout de quelques jours d'arrêt. Pour le surmonter sans rechuter il faut être aidé. Il faut vous faire aider également à cause de la dépression que vous allez faire en réaction à l'arrêt. Une psychothérapie de soutien et/ou une prescription temporaire de médicaments psychotropes peuvent se révéler indispensables pour supporter la morosité que vous allez traverser.
- Vos conditions de travail, si elles sont toujours d'actualité aujourd'hui, sont un véritable obstacle à votre tentative d'arrêt. Il peut être contradictoire que vous arrêtiez tout en assumant toujours la même charge de travail et en devant montrer à vos collègues et supérieurs toujours la même détermination et la même énergie. C'est impossible. Si vous arrêtez forcément vous allez passer par une phase morose où vous ne pourrez pas assurer ce que vous faites de la même manière. Il faut que vous vous posiez la question de cette contradiction et voyiez comment vous pouvez la résoudre. Là aussi, l'aide de tierces personnes vous permettra d'y voir plus

clair et de faire les choix appropriés à votre situation.

Vous avez des atouts : votre forte motivation et les bénéfices que vous allez tirer de l'arrêt. Mais ils ne suffisent très probablement pas pour que vous puissiez arriver seul à surmonter durablement la cocaïne. En parler autour de vous si c'est possible (même si cela n'a jamais été dit cela permet de mettre fin aux mensonges et c'est une étape de l'arrêt), en parler à des professionnels et requérir leur aide active sont des choses qu'il vous reste à mettre en place pour accroître vos chances de succès.

Je ne sais pas dans quel département vous êtes mais je vous engage à consulter notre rubrique "s'orienter" pour trouver un centre de soins spécialisé dans les addictions qui soit proche de chez vous. Ils vous recevront sur rendez-vous, en toute confidentialité et gratuitement. Je mets ci-dessous le lien vers le formulaire de recherche de cette rubrique.

Je vous souhaite un bon courage pour la suite. N'hésitez pas à venir commenter ici ce qui se passe pour vous, à continuer à demander l'aide des internautes, à apporter des précisions ou à en demander... Cet espace est le vôtre !

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 07/06/2011 à 20h48

Courage cassis, il y a des gens qui te lisent et qui sont avec toi.
Courage au travail, pour garder ton aplomb quand tu as l'impression que les autres te sentent différent.

Courage aussi pour réussir à ne pas laisser le taf grignotter ta vie, ton identité au service d'une cause qui sert à faire vivre ton foyer (et non l'inversse...), la vie est courte, tu n'en seras pas moins crédible à l'échelle de ta carrière pro au final. Courage à la maison aussi. Tiens nous au courant.