© Drogues Info Service - 4 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je veux sortir de cet enfer.

Par Profil supprimé Posté le 16/10/2012 à 15h53

Bonjour, j'ai 28 ans. Je prend de la cocaïne depuis maintenant 4 mois... Je sais, c'est peu de temps, en tous cas cela aura suffit à me mettre dans des ennuis dont je ne suis vraiment pas fière.. Je pleure quasiment tous les jours et c'est pire encore après une soirée saupoudré de cocaïne se finissant à 13h00 le lendemain.. Je mens, à mes parents, à mon ex petite-amie avec laquelle j'entretiens encore des rapports, à mon travail, à mes pseudos amis consommateurs eux aussi pour la plupart..

Il y à quelque mois de ça j'ai quitté ma petite amie, suite à quoi, je me suis mis à sortir... J'ai revu de vieux amis et j'ai commencé à prendre de la cocaïne de manière "festive".. Cela n'a duré que deux ou trois semaine, j'ai ensuite augmenté les doses, fortement...

D'un ou deux grammes par semaine je suis passé à 5 ou 6 grammes par semaine, je sais bien que cela est peu par rapport à d'autre. Quoi qu'il en soit, c'est trop pour moi, je n'en peux plus, je n'arrive pas à me sortir de cette spirale à la con !

Je veux m'en sortir..
Je veux revivre normalement, je veux pouvoir être honnête avec mon entourage, je veux que cela cesse... Malheureusement, je n'en trouve pas la force.

Aidez-moi, s'il vous plait !

3 réponses

Profil supprimé - 17/10/2012 à 12h00

Salut à toi. Tu te trouve dans une situation typique que pas mal d'entre nous (nous, les humains) ont connu. Rassure toi, rien n'est irréversible, et la cocaïne ne crée pas de dépendance physique. En revanche, comme tu peux le voir en ce moment, elle crée une dépendance psychologique extrêmement corsée. Pour t'en sortir, il faut que tu fasses une croix dessus définitive. C'est pas facile et si tu n'as pas, soit un mental super fort et une volonté de fer, soit un soutien psychologique solide comme un CSST ou un CSAPA avec un BON psychologue/psychiatre (le choix c'est selon ta personnalité, ton cas, etc) et pas un distributeur d'ordonnance ou/et de méthadone ou subutex. Il faut que tu parles. Parles en déjà à tes proches si tu sens qu'ils ne vont pas te rejeter en bloc. Sinon, parles en a des amis qui eux, vont te dire ce qu'ils en pensent par rapport à toi, (et si ce sont des amis ça devrait leur faire de la peine au moins) et ils vont te donner des conseils voire t'aider en étant présent et en t'empêchant de flancher pendant la période très difficile qui sera les premiers jours où tu stopperas.
Dernière chose, il faut que ça vienne de toi, comme cette démarche que tu as faite d'en parler sur ce site, les

initiatives qui feront ton parcours de sevrage devront être les résultats de décisions personnelles, et pas que (par exemple, mais il y en a d'autres) tu le fasses pour faire plaisir à Pierre, Paul, Jacques, ou Pierrette, Paulette, ou Jacqueline!
Bon courage, très sincèrement.
Renseignes toi sur les centres de soins autour de chez toi. Il y en a dans toute la France et même à l'étranger.

Profil supprimé - 18/10/2012 à 16h58

C'est encore moi. Je m'aperçoit qu'une phrase dans ma réponse n'est pas claire.

"si tu n’as pas, soit un mental super fort et une volonté de fer, soit un soutien psychologique solide comme un CSST ou un CSAPA avec un BON psychologue/psychiatre"

Je voulais dire : "si tu n’as pas, soit un mental super fort et une volonté de fer, soit un soutien psychologique solide comme un CSST ou un CSAPA avec un BON psychologue/psychiatre, tu n'y arrivera pas."

Profil supprimé - 18/02/2013 à 21h43

Bonjour.
Votre témoignage m'a vraiment touché et interpellé. Vous notez que ça fait 4 mois que vous prenez de la cocaïne, c'est peu de tps. Avec la cocaïne, ce n'est jamais peu, et cette drogue Qui donne l'i impression que tout est possible est vraiment la définition même du paradis artificiel. Effectivement, il n'y a pas de manque physique donc beaucoup de personne considèrent que la coke n'est finalement pas dangereuse, qu' elle ne crée pas de dépendance. C'est faux. La dépendance psychique qu' elle crée est violente, ainsi que les descentes, aussi moches et dures, que les montées qui donnent cette jolie sentation d'intense bien être. Aussi, comme toutes les drogues, même l'alcool, plus on consomme, plus il est difficile, voir à un moment impossible de retrouver la merveilleuse sensation de la 1ère fois... et la commence la spirale infernale de la dépendance dc besoin d'augmenter les doses pour retrouver la 1ère sensation, et aussi plus on consomme la coke, plus les effets soit disant positifs se font sentir de moins en moins longtemps dans le temps. Le manque de cocaïne se traduit par une intense fatigue et surtout un grand état de plus goût à rien, plus envie de rien ni envie de rien faire, ... les symptômes même de la dépression. Deja 1 descente de coke fait broyer beaucoup de noir, et de plus en plus si consommation régulière... vraiment, cette drogue est une flèche qui indique le chemin de la dépression, sans détours, le plus court chemin qu' il soit! Quelques conseils que je peux vous donner
1er surtout ne JAMAIS toucher à l'héroïne pour gérer 1 descente ou un manque de coke
2ème NE JAMAIS fumer de crack qu'il soit proposé tout prêt ou préparé par soi même ou par un ami devant soi!
3ème NE PAS avoir honte de soi parce qu'on rencontre des difficultés avec 1 drogue, ne pas hésiter d'en parler autour de soi .famille, amis ...dans la mesure du possible.... et quelque soit la situation familiale et affective, ne pas hésiter à s'orienter vers un centre afin de rencontrer 1 psy .où autre spécialiste. qui sera là pour aider à gérer les difficultés rencontrées face au produit.
La cocaïne amene 1 fausse sécurité ... et il est très difficile de s'en sortir. La sensation de toute puissance n'est que chimère et illusion. C'est un grand piège qui a vite fait de nous écarter d'une vie normale, et de la réussite...et qui mène très vite à la désillusion, cad
Desociabilisation
Perte de son emploi
Disputes
Soucis financiers
Conso héroïne
...
Spirale infernale de l'enfer de la drogue.

Ne pas oublier qu' il est très difficile de se contenter que d'une 1ere et seule fois avec de tels produits, que le goût de reviens y est très fort, que la dépendance se crée très vite et le piège de l'addiction se referme bien plus tôt sur le consommateur...qui se croit occasionnel.

J'ai rencontré la cocaïne, puis l' héroïne, étant sûre que ce sera juste 1 première fois, et une dernière fois pour chacun de ces produits. Eh non, ma consommation de coke m'a entraînée à consommer de l'héro. Ensuite cette consommation de ces 2 produits tous les week-end, ensuite chaque mercredi plus le week-end. Ma consommation devenait de plus en plus importante, dans ma tête c'était .. je gère, c'est la dernière fois...la semaine prochaine, je serai plus sérieuse...allé c'est un gros week-end, normal que je sois tentée, mais ensuite j'arrête... .. enfin c était toujours la dernière fois, et en parallèle ma consommation est devenue vite quotidienne. En août, je me relevais même la nuit pour prendre ma trace! ...

Tout ceci depuis 1 première conso lors d'une soirée lambda...1 première conso juste pour me défouler d'une période d ennuie et de chômage mal vécu ... une 1ère conso également pour appartenir à un groupe, acquérir de la contenance dans la soirée. La coke m'a apporté une assurance du diable, m'a guéri soudainement de ma timidité, ah quel remède magique !... Et après? Ah après...

Effectivement, une consommation excessive, et la dépendance à la coke conduit à mentir énormément, c'est le produit qui veut ça. Déjà prendre conscience de ce point est un premier et un grand pas vers la guérison, et BRAVO.
Règle d'or Ne pas culpabiliser et ne pas avoir honte de discuter avec une personne extérieure et de prendre contact avec un centre spécialisé et il n'est jamais trop tôt et surtout jamais trop tard,
Un dernier point que je voudrais noter, les produits tel que l'h héroïne qui crée une forte dépendance physique crée également une grande dépendance psychique, je peux en toucher 2 mots par expérience!

J'espère vous avoir porter conseils, et des réponses, et surtout, courage à vous!