© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt de la cocaine

Par Profil supprimé Posté le 26/02/2014 à 09h12

Bonsoir a tous,

J'essaye d apporter ici ma modeste contribution au problème qu est la cocaine été espérant y trouver moi même un peu de pardon.

J ai commencer la cocaine il y a maintenant 3 ans, la première se fut "par hasard" cela faisait des années que je disais non et ce soir la je ne sais pas pourquoi j ai dit oui, j ai pris une trace on était tranquillement pose chez lui, cette trace m a excité on s est mis a parler beaucoup sans vraiment dire grand chose a écouter de la musique on est sorti ensuite et le lendemain tout allait bien, et je me suis dit ouai en fait sa va. De nombreux mois se sont passé sans que j y pense on ne m en as pas reproposer et je n y pensais plus trop.

Puis j ai rencontré certaines personnes qui consommait régulièrement de la cocaine et j ai traîner de plus en plus avec eux sans en prendre pour autant. Tout a commencer a déraper au nouvel an 2013, j en ai acheter pour la première fois et ai passer ma soirée a taper, je pensais passer une soirée et je me rends compte aujourd'hui que je passais plus de temps au toilettes a taper qu avec mes amis, j ai commencer a en prendre de plus en plus régulièrement, mais en faisant attention pour ne pas devenir dépensant sans me rendre qu en fait je l étais déjà. Je me mettais des barrières (pas en semaine pas avec certain copains pas tout seul) que je brisais au fur et a mesure.

Petit a petit ce qui était un plaisir au début s est retrouver une obligation je ne sortais pas si il n y avait pas de cocaine car je savais que je m embêterais, je me suis retrouver a taper au minimum 2 a 3 fois par semaine, 2 G au minimum car j'aime sortir mais je ne pouvais pas sortir sans cocaine car sinon je m embêtais.

Et c est la ou je me suis rendu compte que sa dérapait, appeler mon dealer a 4 y du matin pour qu il vienne me livrer en urgence , pas dormir de la nuit et taper des lignes dans les toilettes du boulot parce que si j arrête je sais que je m effondre, penser a la coçaine H24 quand je suis au boulot, être obliger de se faire violence parce qu on est chez soi et qu on sait qu il y a de la coke mais qu il ne faut pas la faire parce que sa va déraper,.

Je me suis retrouver en soirée à taper des traces avec des amis en me disant putain j aurais jamais du prendre la première.

Aujourd'hui cela fait 2 mois que j ai arrêté, mon dealer vient de m'envoyer un texto en me demandant si j allais bien (ironie du sort),je lutte à chaque fois que je sors en boîte de nuit, chaque fois que je vais aux toilettes je cherche si quelqu un n a pas laisser un petit peu de coke sur un rebords et sa hante ma soirée mais je me fais violence.

Alors voilà mon témoignage, il n est pas catastrophique, je ne me suis pas effondré, j ai toujours mon boulot, j ai toujours mes amis, mais je pense que c est pour sa qu il est important. Quand on traine sur le net on lit

beaucoup de messages de gens qui s injectent, qui font du free base ou ce genre de chose mais peu de gens comme moi qui je pense représente la majeure partie des consommateurs de cocaine aujourd'hui.

Alors croyez moi si un jour on vous propose d essayer de la cocaine, fuyez car c est une drogue qui va vous paraître merveilleuse mais c est une vraie saloperie.

8 réponses

Profil supprimé - 23/03/2014 à 00h03

Salut ,

lire ton témoignage m'a fait du bien, et m'a donné envie de partager le miens, et enfin parler de ce probleme que j'ai aussi
je rends conscience aujourd'hui que je suis dependante.
Je ne fume pas, Ca a commencé par des prises de lsd, md ..tous les week end pendant 2 mois, j'ai arreté du jour au lendemain sans soucis. et sans manque.
Je me croyais donc capable d'essayer les choses, d'ouvrir mon esprit a de nouvelles expériences, sans tomber dans la dépendance. Ce qui etait le cas jusqu'a l'arrivée de la C ...
il y a 8mois environ je me suis mise en couple avec un mec qui en prenait pas mal, J'ai commencé a suivre mon copain dans ses prises, et puis a en prendre avec des amis. J'achetais au meilleur ami de mon copain.
C'etait pratique, facile et c’était amusant, ca reboostait. Les soirées étaient plus marrantes.
Ca a commencé à devenir plus regulier, mais toujours avec l'idée que " je peux m'arreter quand je veux, je m'eclate juste , j'ai l'age "
Aujourd'hui, je realise que finalement, le contrôle, je ne l'ai peut être pas tant que ca.
J’achète un gramme par semaine ,qu'on consomme à deux le samedi soir en soirée ou meme sans sortir. A balle jusqu'a pas d'heure. Il en reste parfois ... et j'ai commencé à prendre une pointe par ci par la , toute seule.
Pour me reveiller le matin et aller bosser, Le soir quand je dois faire un coup de menage. ou alors juste comme ca, pour me rebooster. Du coup j'en achete un gramme le week end, puis parfois un en semaine. En soirée ? C'est devenu incontournable. Une soirée sans ne me semble pas valoir le coup. S'il n'y en a pas, j'vais penser qu'a ca. Je réalise que je ne sais plus profiter de mes soirées sans.
Et que j'y pense trop souvent. et parfois de facon obsessionnelle.
Je ne sais pas quoi faire pour arrêter. J'aime cette drogue. elle m'a affinée (evidemment, j'mange quasi rien!)
Elle me motive à faire les choses(menage, sport) Me donne la pêche, ca m' enleve les coups de fatigue et me mets dans un etat positif (pas de parano ni de violence) mais voila, quand elle redescend ...j'en veux encore.
Et je prends conscience que la "non dépendante qui garde le contrôle et qui s'amuse juste" est bel et bien dependante.
je ne sais pas quoi faire. je fais meme l'apologie de cette connerie. mais je realise bien que j'peux pas vivre comme ca indéfiniment

Profil supprimé - 24/03/2014 à 10h00

Bonjour littlelili,

Effectivement ce que vous décrivez c'est l'installation d'une dépendance à la cocaïne. Vous êtes aujourd'hui dépendante parce que vous en avez besoin pour faire des tâches "normales" et que c'est régulier. Avec la cocaïne la dépendance ne se manifeste pas par des symptômes de manque mais par l'envie forte d'en reprendre dès qu'on n'en n'a plus. Le parcours "classique" d'une telle dépendance est d'augmenter encore et encore les doses, ce qui va vous ruiner la santé et les finances. Le "coût" de l'arrêt est malheureusement une

passe difficile, avec un fort sentiment dépressif, de fatigue et de médiocrité. Cela se traverse et on peut s'en sortir mais il faut de l'aide. Cette aide vous l'obtiendrez auprès des Centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). C'est gratuit et ils vous reçoivent sur rendez-vous. Vous trouverez les centres proches de chez vous dans notre rubrique ["S'orienter"-> http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-] en entrant les critères "soin" et "addictologie" en plus de votre département.

Mais encore faut-il que vous preniez la décision d'arrêter, ce que personne ne peut faire pour vous. Vous constatez déjà votre escalade et constaterez peut-être aussi votre impuissance à juguler toute seule votre consommation. C'est un autre effet de cette dépendance toute particulière à la cocaïne : on croit longtemps qu'on est assez fort pour arrêter parce qu'on se sent bien mais c'est justement pour cela qu'on n'y arrive pas. Ce sentiment de "puissance" est provoqué par l'action de la cocaïne sur le cerveau. Tout le problème est là et il peut emmener loin dans les illusions que l'on se fait à propos de sa propre consommation.

Le cocaïne est une drogue puissante et on ne peut nier les effets plaisants que vous ressentez. Mais voilà, tout le piège de cette drogue est précisément là. J'espère que vous arriverez à vous en sortir quand vous serez prête.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 13/05/2019 à 20h51

Bonjour..
Je souhaite que vous vous en sortiez...
C est en effet... très difficile...on pense que l on contrôle et
C est cette chose.... qui vous contrôle...
N hésitez pas à voir un addictologue...moi ça m a sauvé la vie.
Bon courage...et vous verrez.. la vie est nettement mieux sans..

Profil supprimé - 06/01/2021 à 18h00

Bonjour,

J'ai subit exactement la même descente. La première fois que j'ai touchée, c'était super. Puis ma vie a continué, je n'avais pas de pb, je sortais de temps en temps, et pas d'envie particulière. Au fur et à mesure, c'est devenu 2 fois pas an, une pour le nouvel an, puis pour mon anniversaire. Donc pour moi, je n'étais pas addict, cependant j'étais de plus en plus euphorique dés que je savais qu'il y en aurait.
Puis elle a commencé à s'insérer dans un groupe d'amis que j'avais. Toutes les semaines lorsque je les voyais, elle était présente, la bonne copine, on délirait bien avec, enfin autant qu'avant sauf que maintenant elle devenait incontournable. Après tout une petite fois par semaine ça n'est rien.
Puis après j'en prenais d'avance à la maison, en me disant que ce serait pour la prochaine soirée avec des amis. Mais je ne tenais pas.Je me disais allez une petite trace histoire de ... c'est tellement agréable cette première trace, en fin de journée... sauf que lorsque je commence, je ne peux plus m'arrêter et à la fin ça continuait jusqu'au levé du soleil, je ne pouvais plus aller travailler.
Quand je me suis rendue compte que j'vais un pb, je pensais avoir la volonté d'arrêter, mais je craquais tout le temps. Plus d'un an sans parvenir à stopper, un enfer!!! J'ai cru que je ne m'en sortirais pas, je ne me reconnaissais pas. J'étais totalement déphasée, je ne voyais plus les personnes qui n'en prenais pas, et la plupart du temps, j'en prenais seule.
Puis le hasard a fait que j'ai pu stopper, suite à une rencontre.

Je me suis fait énormément violence, c'était trés dur, je n'avais pas le choix, je savais que sinon j'étais perdue. Cela fait un an. Si je m'écoutais, là maintenant ce soir, je serais capable d'en reprendre, j'en ai toujours l'envie. Moins puissante et vraiment occasionnelle qu'avant mais c'est toujours ds ce petit coin de mon esprit. Alors je repense à toute la merde que ça a engendrée, et je ne répond pas au message de sollicitation. Mais je me rend compte que c'est totalement ancré en moi.
Voilà, je souhaite bon courage à ceux qui ne s'en sont pas encore sortis. Au début c'est très dur de tenir sans. Le moral est au plus bas. Mais on peut et on doit le faire. Ca vaut le coup! On revit! Accrochez vous!

Profil supprimé - 06/09/2021 à 21h54

@maella1989
Comment ça se paSse actuellement du coup ?

Profil supprimé - 06/09/2021 à 21h55

Dur de lire tout ces commentaires, je sais que je commence à avoir un prblm avec .
Moi qui pensais jamais en avoir.
Dur.. entre culpabilité et tout le reste

Profil supprimé - 19/11/2021 à 00h33

Personnellement, je pousse pendant 3 mois puis j'arrête 6 mois,etc...
J'ai toujours fonctionné comme ça, et même si je charge pendant ces périodes la sans aucun contrôle, je m'oblige à chaque coup, de bien manger la descente dans mes dents.... Avec un p'tit Xanax quand même pour aidé. Je pense que c'est peut être grâce à ça que je ne suis jamais devenu accro. Ça fais 15 que ça dure, je n'ai jamais dérogé a ma regle et du coup aucun problème de sevrage. Enfin aucun,... J'en rêve toutes les nuits pendant des jours. Pas si terrible

Pepite - 23/11/2021 à 06h08

Bonjour Djoknox

Profitez de cette mise à distance pour faite un point sur vous, sur votre consommation. Posez vous des questions du type, Pourquoi je prends cela ? Qu'est ce que cela me procure ? Qu'est ce que je ressens ? Quel est son impact sur ma santé ?

Ensuite faites une introspection sur vous, vos valeurs, vos attentes, vos projets.
Apprenez à vous connaître. Quels sont vos faiblesses et vos points forts ? Vos besoins ? Quelle représentation faites vous de votre personne ?

Votre corps au travers des émotions vous permet de ressentir ce qui vous procure de la joie, de la colère, de la tristesse, du dégoût, de la peur. Ces indicateurs montrent combien l'humain est le fruit fabuleux d'une évolution sur des millions d'années. Vous êtes un être extraordinaire, doté de pouvoirs que les scientifiques découvrent chaque jour.
Prenez conscience de cette magie, de votre potentiel et de votre fonctionnement. Ecoutez vous.

Dans tout cela, la clé est dans le "je prends soin de moi".

La pleine conscience aide sur ce chemin. Me concernant je médite allongée, avec un coussinet sur les yeux.

Cela peut-être une serviette douce. Puis j'écoute tout ce qu'il se passe, je laisse toutes les pensées venir sans les juger. Ce lâcher prise est un véritable graal. Je vous le conseille.

Bien à vous,

Pépite