© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Cocaïne, Besoin d'en parler

Par Profil supprimé Posté le 22/10/2015 à 16h20

Bonjour/Bonsoir, j'ai 20 ans et je suis une consommatrice de cocaïne. Je consomme en soirée avec mes amis puis aussi depuis environ 2 semaines.. toute seule et ça je vous avoue que ça me fait archi peur. J'ai peur d'être prise au piège maintenant et donc de ne plus réussir à m'en sortir du tout.. Et pourtant j'aime ça, pour moi il n'y a pas meilleurs plaisirs et quand je consomme pas, je vous avoue que je ne sens pas bien.
Suite à mes questions et aux aides que l'on m'a proposé ici, j'ai appelé une CJC et j'ai rendez vous le 4 Novembre... J'appréhende énormément.. Je n'ai aucune idée de comment ça va se passer que ça me fait peur.. J'espère avoir le courage d'y aller car consommer seule ne me va pas du tout ! Pourquoi et comment ai-je pu être aussi stupide la première ou j'ai tapé seule ? J'étais bien moi à ne consommer qu'en soirée et je donnerai beaucoup pour que ça me suffise encore mais est-ce seulement possible ?... Bref svp parlez-moi, j'en ai vraiment besoin donc svp ne me laissez pas toute seule..

9 réponses

Moderateur - 23/10/2015 à 13h24

Bonjour Maelys,

Tout d'abord je tiens à vous dire que l'on peut se sortir de la cocaïne, même si l'on en est dépendant.

Il est vrai que vous commencez probablement à être "prise au piège" comme vous dite. Ceci selon plusieurs mécanismes. Tout d'abord par un phénomène de tolérance du cerveau. Au fur et à mesure que vous avez pris de la cocaïne, le cerveau a commencé à y être moins sensible et celle-ci a commencé à perdre en efficacité sur le plan du "plaisir" ressenti, nécessitant plus de prises de votre part (et/ou de plus grandes quantités). Ensuite parce que vos prises de cocaïne ont perturbé l'équilibre chimique de votre cerveau. Il produit lui-même moins de dopamine (un neurotransmetteur à la source du plaisir que l'on ressent) et a plus besoin de la cocaïne pour être capable de la produire. Ce phénomène, que vous ne pouvez pas contrôler, fait que vous ressentez un appel plus fort pour la coke et que justement, lorsque vous n'en consommez pas, vous vous sentez au contraire plus mal, incapable d'éprouver du plaisir. C'est cela la dépendance à la cocaïne et cela ne peut aller qu'en empirant si vous ne réagissez pas. Les consommateurs très addicts à la cocaïne en viennent à en consommer plusieurs dizaines de fois par jour : cela les ruine et cela les épuise physiquement et psychologiquement.

Mas ne paniquez pas car vous avez pris un très bonne initiative en prenant rendez-vous avec un CJC. Tout d'abord sachez qu'on ne vous jugera pas et qu'on ne vous forcera à rien si vous ne voulez pas. L'objectif d'un CJC n'est pas de vous faire arrêter. Le premier objectif d'un CJC est de faire avec vous un bilan de votre consommation, vous permettre d'en parler et de faire le point. Avec le professionnel que vous rencontrerez

vous pourrez clarifier ce que vous voulez faire et ce qu'il est possible de faire. Par contre, si vous voulez aller plus loin que les quelques entretiens prévus pour faire le point, le CJC vous orientera vers un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) pour vous faire aider. Mais uniquement si vous le voulez bien entendu. Par conséquent allez-y en toute confiance.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/10/2015 à 20h55

Bonsoir, déjà merci beaucoup car me voilà quand même pas mal rassurée pour mon prochain rdv au CJC même si j'appréhende quand même un mini peu... mais vous m'avez quand même bien rassurée donc encore merci.
Par contre, c'est vrai que je sais bien que je me fais du mal à chaque fois que je tape mais je pensais pas avoir autant bousillé mon cerveau. Est ce que si je diminue, ça ira quand même en s'améliorant ? C'est réversible quand même ? En tout cas merci, car grâce à vous, je comprends mieux comment j'ai pu en arriver à consommer seule. Par contre, je m'inquiète toujours autant sur le faite que malgré ma volonté, je n'arrive pas à me restreindre à ne consommer que lors des soirée avec mes amis. J'espère qu'au CJC ils pourront m'aider de ce côté là car vraiment ça me fais toujours aussi peur d'en être arrivée là. Puis surtout, je n'ose en parler à personne.. pas même à mes amis qui consomme aussi car j'ai peur de passer pour la cruche de service pendant qu'eux arrivent très bien à gérer et ne se sentent pas dépassé par la coke...

Moderateur - 27/10/2015 à 09h46

Bonjour Maelys,

Merci pour votre réponse.

Tout d'abord vous n'avez pas "bousillé" votre cerveau. C'est un terme un peu trop excessif. En lui apportant de la cocaïne vous avez bouleversé sa manière de maintenir l'équilibre chimique en son sein et vous avez favorisé quelques changements de connexion synaptiques mais il n'a pas "grillé" pour autant rassurez-vous !! En revanche ces changements contribuent à ce que, malgré votre volonté, vous ne puissiez pas vous empêcher de consommer seule.

Vous vous étonnez de vos amis qui peuvent gérer leur consommation et pas vous. Mais c'est que tout le monde n'est pas tout à fait fait pareil !! Il y a des personnes plus ou moins sensibles aux effets des drogues. Sans doute pour des raisons génétiques aussi bien que psychologiques ou environnementales. En tout cas vous devez vous considérer plus sensible que les autres, ce qui fait que vous avez moins de capacité de gérer.

Le CJC ne va pas règler votre problème de cocaïne parce que ce n'est pas sa mission. Je pense qu'il vous réorientera très vite vers le Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) dont il est partenaire afin que vous y receviez une aide pour arrêter ou diminuer votre consommation comme vous le souhaitez. Avec le CJC vous allez surtout pouvoir faire un bilan très concret de vos consommations, évaluer les risques et poser vos désirs par rapport à votre consommation. C'est une première étape importante pour la suite, si vous voulez poursuivre bien évidemment.

Vous dites que vous n'en parlez à personne. Je crois que votre appréhension du rendez-vous avec le CJC vient de là parce que ce jour-là vous allez en parler à quelqu'un en face à face. Vous vous demandez quelle sera sa réaction. C'est normal d'avoir peur et c'est le travail du professionnel qui vous recevra de vous mettre en confiance. Mais, vraiment, les profesionnels en CJC ou en Csapa ne sont pas là pour vous juger ! N'ayez

pas honte de leur raconter ce que vous faites car ils sont là pour vous soutenir, vous accompagner.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/10/2015 à 22h00

Bonsoir, merci encore pour votre réponse et me voilà quand même rassurée d'apprendre que je n'ai pas bousillé plus que ça mon cerveau. Et ce que j'aimerai actuellement plus que tout, c'est de ne plus consommer seule car ça me fait archi peur quand même donc je pense vraiment que j'irai au bout avec le CJC puis avec le Csapa. En espérant que j'en ai le courage car en se moment j'ai plutôt l'impression d'être lâche...
Et pour ma peur du rendez vous, je pense que vous avez raison, ça vient surement de là et je me dis que je devrais au moins essayer d'en parler quelques uns de mes amis car qui sait peut être que certain d'entre eux sont dans le même cas que moi.. Mais pour le moment, je n'en ai pas trouvé le courage.. c'est trop dur.. donc j'espère que je n'aurai pas de difficulté à parler lors de mon rendez vous et que tout ira bien. Après je sais que en faites, ça ne peut me faire que du bien car je n'en peux plus de garder tout ça pour moi et c'est pour ça qu'ici ça m'aide pas mal parce que j'ai énormément besoin d'être écoutée et soutenue car sans ça, j'ai l'impression que je vais tomber...

Profil supprimé - 03/11/2015 à 21h00

Bonsoir, j'écris encore ici car j'ai vraiment l'impression qu'il n'y a qu'ici que je peux m'exprimer. Et oui, j'ai pas réussi à parler à un seul de mes amis. C'est trop dur, j'ai vraiment peur qu'ils me prennent après pour la plus fragile du groupe, la plus faible et/ ou que leur regard envers moi change.Sinon, demain, j'ai mon rdv CJC et normal j'appréhende énormément... j'espère vraiment que je vais réussir à parler, à tout dire car là ça ne va plus... consommer toute seule c'est pas moi... et pourtant si.. et je n'en peux plus des descentes trop rapide.. pourquoi faut il que l'on soit obligé de revenir à la réalitée... Parce qu'il faut bien et que consommer de la cc, c'est pas une vie et pourtant si c'est ce qui me permets d'être mieux, d'aller mieux voir bien...

Moderateur - 05/11/2015 à 17h14

Bonjour Maelys,

Alors, comment s'est passé le rendez-vous avec le CJC ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/11/2015 à 07h55

Bonjour, et merci beaucoup, c'est gentil de demander. Jusqu'à maintenant, j'ai eu deux rendez vous avec eux. Le 3è et dernier jeudi.. et à partir de là, je décide si je continue avec le CSAPA et franchement, même si j'hésite quand même un peu, je pense que je vais le faire continuer avec eux même si je ne veux pas arrêter. C'est plus fort que moi, je ne peux pas, je ne le veux pas. Ne me jugez pas là dessus, svp...

En tout cas, pour le premier rdv, je stressais à mort... et j'ai vraiment fais attention de ne pas y arriver complètement défoncée, ils auraient pas aimé, je pense... Mais du coup, j'avais un de ces mal de ventre de

stress... puis au final, ça c'est très bien passé, l'on m'a écouté et l'on ne m'a pas jugé. Le psychologue que j'ai vu m'a donné certaine piste pour m'essayer à d'autres plaisirs quand je seule à la place de consommer mais pour le moment, je n'en ai pas envie... pourquoi je ne sais pas... car oui, tomber encore plus bas et consommer seule me fait toujours aussi peur... donc j'ai archi du mal à me comprendre ?!

Moderateur - 17/11/2015 à 10h42

Bonjour Maelys,

Pas de jugement ici ! Avec le CSAPA vous pourrez poursuivre et mûrir votre réflexion. Il n'y a pas d'obligation pour que vous arrêtiez. C'est important je crois que vous gardiez des interlocuteurs pour "en parler" et mettre des mots sur tout ce qui se passe pendant et autour de vos prises de cocaïne.

Actuellement vous êtes probablement "coupée en deux" entre la personne raisonnable qui s'aperçoit que vous ne pouvez pas continuer comme cela et la personne qui se drogue et aime cela et se dit qu'elle ne veut pas y renoncer. Vous avez le droit d'aimer cela et c'est d'ailleurs la raison pour laquelle la cocaïne est une drogue relativement "efficace" : elle procure une sensation de plaisir, une sensation de force où tout paraît plus facile. Comme je vous l'ai dit précédemment il me semble, c'est cependant parfaitement chimique et artificiel et cela rend, par contraste, tout le reste plus difficile et moins désirable. Mais vous ne pouvez tout simplement pas vivre constamment "sous cocaïne". En plus, avec le temps, la cocaïne va complètement perdre son effet hédoniste et stimulant et vous finirez par en prendre juste pour être "normale", c'est-à-dire avant tout pour éviter les sensations désagréables liées au "manque".

Un autre aspect du problème est que l'arrêt de la cocaïne signifiera que vous devrez changer vos habitudes de fête et de convivialité. Cela aussi c'est un obstacle, une réticence légitime que vous pouvez avoir à arrêter. Mais en réfléchissant là-dessus avec le CSAPA vous pourrez passer ce cap et trouver d'autres manières de faire.

Bref, l'arrêt cela ne se décrète pas d'un coup mais cela se construit. C'est le résultat d'un ensemble de décisions et de renoncements que vous devez faire et cela se réussit en apprenant d'autres comportements, d'autres réponses à faire à l'envie de se détendre et de faire la fête. On ne va pas vous forcer la main mais vous savez qu'à un moment vous devrez franchir le cap et que le plus tôt sera le mieux. Parce que cela sera plus facile que si vous attendez, parce que vous ne voulez pas réellement mettre constamment en danger votre santé, parce que vous ne voulez pas tomber plus bas non plus.

Vous avez eu une première prise de conscience salutaire. Faites-vous confiance là-dessus, même si renoncer à la cocaïne a certes un "prix" en termes de plaisir et de sociabilité cela aura aussi des bénéfices, que vous ne voyez pas encore, en termes d'autres manières de vous faire plaisir, de nouer des relations sociales plus authentiques et de satisfaction de mieux prendre soin de vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 25/11/2015 à 13h22

Bonjour, Merci de ne pas me juger ici puis de m'avoir répondu. Bon déjà, bonne nouvelle, j'ai appeler le CSAPA et j'ai rendez-vous vendredi donc du coup, je stresse... un peu, et donc du coup, ma consommation suit, elle augmente ce que j'avoue me fait très peur car autant en soirée avec mes amis, je maîtrise mais toute seule, rien nada donc je suis quand même contente que mon rdv ne soit pas si loin que ça car si j'ai bien compris une chose, c'est que j'ai besoin d'aide au moins pour maîtriser. Maintenant, ce qui me fais peur, c'est

que là bas, il me juge du faite que je refuse d'arrêter pour le moment car oui, je ne suis pas prête pour ça. Ca bousculerait trop ma vie puis oui, vous avez raison j'aime ça et j'avoue que j'en ai un peu honte...

En tout cas, c'est vraiment ça je suis vraiment partagée sur le faites de continuer et d'arrêter. Car à chaque fois que la descente est là limite j'en pleure tellement, je m'en veux... je m'en veux de consommer seule, je m'en veux de sécher les cours (pas le travail, besoin d'argents...) pour à la place consommer, je m'en veux aussi de ne pas être capable d'y arriver seule, de ne pas réussir à en parler au moins à mes amis... Enfin trop honte quoi... et je m'en veux aussi de mettre en danger ma santé puis de mettre autant d'argents là dedans... bref voilà un peu mon état d'esprit en descente... je déprime pas mal quand je suis plus sous cocaïne...