© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Me voici de retours (cocaïne)

Par Profil supprimé Posté le 14/12/2016 à 21h49

Bonjour, j'ai publiée il y a quelques temps, depuis j'ai réussi à ne rien prendre pendant quelques mois... Mais voilà les fêtes qui approche.. Et de fils en aiguille (ou en lignes).. j'ai replonger. .. j'était pourtant sûre de pouvoir tenir encore un peu.. Chaque jours était une victoire mais cette semaine j'ai pris 5g déjà. .. ouais retours en force..
Bref vous avez réussi à arrêter pour de bon ? Vous compenser avec quoi quand sa va pas ? Vous avez un psy ?
Merci de vos réponse ! Ou de votre lecture !

5 réponses

Moderateur - 22/12/2016 à 17h32

Bonjour Yasmilouk38,

Il y en a, bien sûr, qui arrêtent pour de bon. Mais ceux-ci, comme les autres, s'y sont repris à plusieurs fois avant d'y arriver.

Faire une "rechute" c'est courant. Cela ne signifie pas que vous n'arriverez pas à arrêter. Au contraire ! D'une part vous avez arrêté déjà plusieurs mois. Cela prouve que vous pouvez le faire. D'autre part la rechute c'est l'occasion de faire connaissance avec soi-même, avec ses faiblesses et ce qui a contribué à faire rechuter.

Alors, refaites le point : pourquoi avez-vous rechuté ? Ce que vous dites dans votre message c'est que cela serait "à cause des fêtes qui approchent". Donc fête = cocaïne dans votre tête. Il y a aussi eu probablement d'autres facteurs qui ont précipité votre rechute : fatigue, état psychologique, rencontres, occasions... Faites le point sur tous ces éléments qui vous ont amené à cette rechute. L'étape suivante c'est de se demander comment faire en sorte que, lorsque ces facteurs de rechute se présentent, vous puissiez les esquiver ou leur résister. Parfois la réponse tiendra à des actions simples de votre part. Dans d'autres cas il faudra peut-être plus vous mobiliser personnellement voire vous faire aider pour que vous puissiez ne pas craquer.

Enfin, essayez d'arrêter de nouveau. Remobilisez-vous le plus tôt possible parce que cela sera plus facile que si vous laissez passer du temps. Les professionnels peuvent vous aider. Votre médecin traitant peut-être. Les professionnels addictologues sûrement. Je vous conseille de prendre rendez-vous pour faire le point et mettre toutes les chances de votre côté avec l'un des Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) que vous trouverez grâce à notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles Les consultations dans un CSAPA sont gratuites.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 01/01/2017 à 08h45

Salut. Je vois bien ce que tu veux dire sur la période des fêtes. T'as l'impression que c'est une occasion, une bonne raison, un moment ou quoi qu'il arrive tu vas devoir être chaud, souriant, sympa et faire la fete....

Moi aussi je m'en suis balancé pas mal pour le nouvel an. Et pour la premiere fois, je me suis rendu compte en en prenant que j'en avais meme pas particulièrement envie... C'est juste pour retrouver ces sensations. Celles d'être quelqu'un qui fait rire, qui motive, qui sait faire la fete et tout ça.....

Mais la vérité c'est que les gens il t'apprécient sur le moment mais apres c'est basta cosy et tu te retrouves seul avec tes problèmes.

Bref, je pars plutot sur du Perso que dans une réponse a ton poste. Du coup je m'arrête la.

Profil supprimé - 02/01/2017 à 19h57

je crois qu il faut retrouver sa vrai personnalité ;comprendre ses problèmes avoir quelqu' un a qui se confier car il y a des souffrances qui sont trop lourdes a porter . ne perdez pas courage meme si vous avez echoué tout n'est pas perdu faites vous aider .moi j'ai perdu mon petit fils il y a quelques années et je sais que c'est difficile de sortir de cet engrenage,surtout il ne faut pas s'enfermer dans son mal être amicalement

Profil supprimé - 26/02/2017 à 01h31

J'ai beaucoup de mal à venir commenter ..
Depuis les fête tout part en vrille, s'était même pas pour me côté festif parce que je consomme toute seule !
Je crois que je voulais juste oublier et être moi !
Mais s'est de pire en pire ! Je m'endette et je supporte plus mes collègue au travail, je travaille avec des personnes âgée avant tout était naturel maintenant s'est comme si je devait me forcer !
J'ai juste envie de rester chez moi en fait, le monde m'oppresse , je vois les gens différemment, je cogite plus qu'avant sur certain détail, j'analyse tout, par moment je suis en mode *je suis le centre du monde tout tourne contre moi*
Je ne dors presque plus, j'ai perdue 30kg en 6 mois, je me sent plus faible que jamais mais aussi plus forte par moment !
Je ne sais même pas comment j'arrive encore à me réveiller pour allez bosser alors que je dors max 3h par jour
Voilà s'est juste qu'ici je peu dire que je suis en train de me noyer et que par moment sa me fais peur !

Profil supprimé - 07/04/2017 à 07h41

Comme le modérateur te la dit c'est normal de rechuter nous ne sommes que des êtres humaines après tous. Mais je pense que tu n'es pas bien dans ta tête et pour compenser se mal être tu consommes pour ne pas penser. Les fêtes sont un moment chaud (comme le dit bien TalkyoFrank). Et si tu dort peu c'est parce que tu veux retarder le moment où la journée d’après va commencer, si tu pouvais arrêté le temps tu le ferais. Motive toi si tu as des amis ou de la familles parles en avec eux, enfin quelqu'un que tu as confiance. Dit nous comment sa va depuis les fêtes, donne nous des nouvelles. Peace