© Drogues Info Service - 13 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt cocaine

Par Profil supprimé Posté le 02/03/2017 à 17h37

Bonjour, je viens ici parce que j'en peut plus... je me suis taper 2 grammes de coke toute seule. J'ose pas en parler à mes proches je voudrais arrêter cet enfer j'ai peur de rester dans cette dépendance. Je me suis rendu compte que ça fessait maintenant 10 ans que je consomme cette merde. Je rêve de ne plus en prendre mais c'est toujours plus fort que moi. J'ai beau effacer les numéros des dealer dans mes moments de paranoïa mais j'arrive toujours à en trouver malgré toute ma bonne volonté. Je voit bien que j'ai un problème avec ça.... Surtout avec ces descentes horrible qui dure des heures ce n'est pas un plaisir, j'arrive à me déteste et à vouloir partir d'ici parce que je ne parvient pas à me contrôler. J'ai tellement honte d'en être arrivé à ce stade de ne plus rien contrôler. Je sais plus quoi faire. Je veut que ça s'arrête.

28 réponses

Profil supprimé - 03/03/2017 à 08h16

Bonjour chère Anna86,

Ta demarche est très positive et je suis sure que tu vas réussir à te sortir de là.
Ayant déjà effectuer des sevrages pour plusieurs substances (héro en shoot définitive et conso sporadique de C), je me.permets de te tuyauter.

Ce qui procure la sensation en conso, c'est la.dopamine. donc, en effectuant du sport tous les jours et a petites doses, tu peux reproduire les mécanisme chimiques liés à la.conso.

Va voir ton médecin pour une prescription de benzo à prendre uniquement en dernier recours lorsque tu sens.me craquage.

Ne te fais pas confiance, tu sais bien que ton cerveau se met en mode «off» et tu peux vite te retrouver en train d'acheter alors que tu avais juste prévu de faire 3 courses...

Pour la gestion en général, tu vas sur you tube, faire de la.meditation guidée (en direct, c'est encore mieux), ça soulage grave le craving).
Et derniers points,.évite les.potes qui consomment!

Bon courage et ne te.ferme pas à la.possibilité de reconsommer, sinon, c'est pire!
Belle journée à toi

Profil supprimé - 03/03/2017 à 09h38

Salut

J'ai était il y a quelque année dans ton cas, je consommer plusieurs fois/semaine, j'ai fais plusieurs fois des pauses entre 2 semaines et 2mois mais à chaque fois je recommencé...

Ce qui m'a permit de ne plus y pensé et d'être tenté c'est le travail car avant j'étais sans activité ainsi que le sport que je pratique régulièrement

Je te propose de te faire accompagner dans un établissement spécialisé en addiction et de trouver des réponses sur un site de réduction des risques au drogues comme psychoactif.org

Sur psychoactif il y a beaucoup de personne dans ton cas qui souhaite en finir avec la consommation de cocaïne, tu y trouveras des témoignages, une écoute professionnel et une certaine motivation de la par des autres inscrit sur le forum

Profil supprimé - 05/03/2017 à 20h15

Merci pour vos réponses ca me touche. Je suis bien décidée à stopper tout ca surtout que je me suis tapée 6 gramme en 4 jours. Je me dégoûte ... mais c'est comme ça.
Alors je vais appliquée tout ces précieux conseils pour apprendre à vivre sans artifices. Reprendre du poids et mes joues rose la route de l'excès mene au palais de la sagesse.
Merci encore et bonne soiree a vous.

Profil supprimé - 06/03/2017 à 02h44

Bonjour ,
Je suis actuellement dans ce piège Aussi , c'est d'ailleurs pour cela que j'ai eu l'envie de venir partager et écrire sur ce forum .
Maigres le fait que je consomme de la cocaine depuis 3 ans , je suis dans un enfer , une dépression , sans compter les crises de paranoïa...
Je prends un traitement anxiolytiques.

Si tu souhaites échanger et/ ou te faire aider n'hésite pas .
Arrêter de consommer est Aussi mon objectif mais difficile ...

Profil supprimé - 06/03/2017 à 14h18

Bonjour à toi !

Je suis remontée à block pour en finir donc si on peut s'aider c'est avec plaisir.
J'ai déjà pris les bonnes dispositions pour mes amis je leur ai dit qu'ils arrêtent de me voir quand ils ont ca avec eux, j'ai effacer les numéros des dealers. J'ai décider de changer de vie en gros.
Sport à fond, je vais meme adopter un chien histoire d'avoir d'autre occupation que cette merde et faire des

choses simples, mais qui me rende heureuse.
Pour les médicaments j'ai plus de mal avec ca, car j'en ai peur, ma mère était sous cachet ça ne l'a pas arranger du tout...
Enfin il faut aussi que j'arrête d'avoir peur de m'ennuyer ca m'arrive souvent... si tu veut je suis la on est dans la meme merde j'ai envie de te dire donc voilà à bientôt et courage à toi.

Profil supprimé - 06/03/2017 à 15h46

Avec plaisir , pouvoir en parler avec quelqu'un qui est Aussi dans cette galère
Je consomme beaucoup , j'ai peur

Profil supprimé - 06/03/2017 à 16h16

C'est à dire ? Tout les jours ? Moi Rien depuis vendredi c'est ridicule mais j'ai bon espoir....

Profil supprimé - 06/03/2017 à 20h37

Bonsoir à tous!

bravo pour vos témoignages c'est un pas d'en parler.

De mon côté je consomme dans un cadre festif depuis 3 ans. et je me suis rendu compte que les doses augmentent et les soirées rallongent et les descentes sont de plus en plus dures car le cerveau a besoin de plus.

J'ai eu l'occasion de voir un éducateur dans un centre ils nous explique le fonctionnent du cerveau par rapport à la dépendance mais sincerement ils n'ont la de remèdes miracles. Je compense au quotidien en mettant des choses en place (sport, travail, etc).
Depuis 3 semaines je ne prend plus la carte bleu en soirée non plus. plus radical mais efficace .

Si vous souhaitez en parler. je suis convaincu que cela aide beaucoup d'avoir des personnes repères pour s'épauler.

Bonne soirée.

Note du modérateur : afin de respecter la règle d'anonymat de nos forums sans avoir à supprimer ce message j'ai enlevé la référence au profil Facebook.

Profil supprimé - 06/03/2017 à 22h40

Désolé de demander ça comme ça.... ça doit pas être simple à gérer. Si tu veut qu'on se parle ailleurs qu'ici...
Bref bonne soirée

Profil supprimé - 06/03/2017 à 23h53

Ma consommation à augmenter .
Peut on échanger par mail ?
Ça pourrait peut être permettre d'avoir un soutient dans cette spirale qui nous fait culpabiliser .

Moderateur - 07/03/2017 à 09h59

Bonjour,

Conformément à notre charte ces forums doivent rester anonymes. Nous ne permettons pas l'échange d'e-mails. Cela permet de vous protéger.

Cordialement, le modérateur.

Profil supprimé - 07/03/2017 à 10h05

Comment on fait alors ?

Profil supprimé - 07/03/2017 à 10h58

Re-bonjour Anna.

Si tu veux oui! mais sur le forum on ne peux pas donner ses coordonnées de contacts visiblement.
A part peut être email, je ne sais pas.

Bonne journée à tous!

Profil supprimé - 07/03/2017 à 12h50

Continuons à dialoguer à travers les noms d'utilisateurs du forum..

Profil supprimé - 08/03/2017 à 14h48

alors ou en êtes vous? vous avez bien tenu?

Profil supprimé - 08/03/2017 à 15h41

Ca va
Mon dealer ma relancer je l'ai jeté direct, sport hier je me sens bien... bon ça fait une semaine.
Ce week-end j'ai déjà tout organisée pour pas m'ennuyer et être tout le temps occupés et ne pas trop réfléchir.
Je suis décidée... ensuite j'ai eu des échos d'une personne qui ma pas vu depuis longtemps elle ma choqué en me traitant de droguée, ca ma calmer d'office.. enfin bref ca doit plus être un réflexe juste une occasion mais vraiment occasionnelle genre 2 fois par ans.... voilà merci de demander en tout cas

Profil supprimé - 08/03/2017 à 19h23

ok super! ça me paraît être une bonne stratégie. quand t'as besoin tu peux me retrouver grâce à mon profil utilisateur!

bonne soirée

Profil supprimé - 08/03/2017 à 22h45

Merci Anna86 tu as mis des mots sur ma vie .je n en peux plus. Pendant la descente je suis catégorique. ..plus jamais...et bordel le le'demain je craque. .je viens de recevoir mes extraits de compte. .. j ai envoyé un message aux deux personnes que je connais effacé leur numéro mais je sais que ce ne sera pas suffisant. quand je me mets à penser ...c est foutu! Suis perdu

Profil supprimé - 08/03/2017 à 23h52

Raph est ce que ca va ???

Profil supprimé - 09/03/2017 à 22h24

bsr Anna ,mon compagnon est ds le meme cas que toi sauf que lui il dit tjrs qu'il va arreter ms il n'y arrive jms.Pourtant il en souffre vrmt je le vois et je le sais il veut de l'aide ms dès qu'il a l'argent c'esrtfini il se drogue et comme toi apres il se dégoûte alors il ne veut pas revenir a la realiter et realiser ce qu'il fait (comme claquer un salaire en une soiree par exemple)du coup il devient fou et ne veut plus s'arrêter sa peut durer comme sa une semaine entiere jusqu'à se qu il s'endorme d'épuisement! c'est ce que je ss entrain de subir a l'instant depuis lundi (jour de paie) depuis il n arrive pas a stopper,a s'endormir..il trouve de l'argent a gauche a droite,fait des crédit, ca fait 4jours que je n'en peux plus. Je ne sais pas ce que je dois faire

Profil supprimé - 10/03/2017 à 08h32

Bonjour Melina...

Il faudrait qu'il arrive à voir les choses par lui meme. C'est vicieux la coke... quand t'es en descente tu te foutrais en l'air d'où ces phases où il se dégoûte.

Mais il faut qu'il y ai une prise de conscience de son côté je crois pas qu'on puisse interagir avec quelqu'un qui s'enferme la dedans si la personne elle meme ne se rend pas compte... Moi j'en ai pris tout les jours pendant un an, j'ai arrêter et je recommence à chaque fois.
Au début tu pense que c'est de temps en temps et c'est là que ça deviens vicieux..

Essaie de lui montrer des vidéo sur you tube, il parle des méfaits au long terme sur le cerveau peut être que ça peut lui faire prendre conscience de ce qu'il risque au niveau de sa santé déjà... apres niveau tune apparement il se débrouille toujours donc c'est plus compliqué... mais c'est pas une vie pour toi!

Tu ne prend Rien ? Fait bien attention à ca quand même surtout quand ton conjoint consomme.... je t'envoie du courage

Profil supprimé - 10/03/2017 à 12h35

Anna86

Et toi alors ?

De mon côté c'est la descente ... j'aurais aimé échanger avec toi sur tout ça .
J'ai repris à nouveau, après avoir promis d'arrêter... bref j'ai contacté un addictologue . . .

Profil supprimé - 10/03/2017 à 15h40

Merci de m'avoir repondu car j'avoue me sentir seule au monde a devoir assumer. Par contre il a tt a fait conscience des dangers ect.. il veut arreter pr de bon ms a chaque fois il retombe et cette fois-ci je suis tres inquiète pcq comme je le disais il prend depuis lundi et depuis mon message il a tjrs pas arreter! du coup il n'est pas du tt dans son état normal il fait que des va et vien puis il s'arrere il mange il recommence IL NE DORT PAS il a meme pris des medoc mais aucun effet il continue a tt faire pr prendre qd il est en descente. Peut on faire qque chose ds ce cas la? devrai-je appeler l'ambulance ou autre avant qu'im devient fou t me demande de lui trouver une solution pr avoir de l'argent!? ou bien je dois le laisser faire jusqu'à ce qu'il s écroule lui meme de fatigue.. je ss impuissante

Profil supprimé - 10/03/2017 à 16h05

Moi ca va mieux .... comme si le fait d'avoir écrit ici ce que je ressent ma libérer je sais que c'est pas fini mais plus comme avant c'est déjà ça. Je suis bien entourée quand même donc ça va allee.... j'aimerai bien t'aider mais c'est vrai que écrire là dessus c'est pas facile non plus alors je ne peut pas te donner mon Facebook ni mon mail... je t'envoie du courage la vie est belle on a pas besoin de ca pour être heureux!! Je suis sûre que tu va y arriver !! Je t'envoie plein d'onde positive

Profil supprimé - 10/03/2017 à 19h55

Anna86

Comment ce contacter ?

Profil supprimé - 13/03/2017 à 10h43

Je sais pas sinon on se retrouve sur une autre plateforme ... ou on peut échanger en message privée

Profil supprimé - 13/03/2017 à 10h45

Melina ta situation ma l'air très compliqué je pense qu'il serait mieux de faire appel a une aide extérieure près de chez toi... essaie d'aller voir un addictologue avec ton chéri
Je te souhaite du courage en tout cas

Antho1330 - 20/12/2023 à 23h51

Bonjour , je chercher un forum pour discuté avec des personnes qui ont ou qui vivent actuellement cette dépendance à la cocaine et qui ont des conseils pour stopper tout ça . J’ai malheureusement dit oui pour essayé plus jeune et ça ne s’est plus arrêté . Actuellement ma vie est un enfer et je peux tout perdre à cause de ça . Je le sais mais je prend quand même je n’ai plus aucun contrôle de moi même alors que je sais pertinemment les risque derrière . Je suis devenu menteur , à élaboré des plan pour prendre sans se faire crame peut importe l’endroit et peut importe les personnes même les plus importantes comme la famille ,

femme etc .. à me retrouvé financièrement au plus bas et inventer toute sorte d’excuse à ma femme pour qu’elle ne se rende compte de rien . Jamais je n’aurais cru devenir la personne que je suis aujourd’hui . Quand j’en prend je suis soulagé mais c’est toujours à ce moment là que je me parle et me rend compte que je fais de la merde mais aussi à me motivé pour le lendemain pour trouvé des solution comme le sport ou appeler des médecin spécialisé mais quand arrive le lendemain je ne fais rien du tout de ce que je m’étais dit . J’ai essayé tellement de chose , hypnose , magnétiseur , centre addiction , me faire une liste avec des choses à faire chaque enfin bref rien n’y fais . Je n’en prend pas tout les jours ça m’arrive aussi de passer 1 voir 2 semaines sans rien prendre mais j’y retourne et pas en faisant semblant . Je deviens aussi parano complet je mange beaucoup moin je ne dors plus tranquille depuis bien longtemps toujours à cogiter j’en suis arrivé à me détester , a détesté ma vie . Je rêve de ne plus y toucher et enfin profiter de la vie normalement mais je me demande si cela arrivera un jour . Merci de m’avoir lu et des conseils ou solutions que vous pourrez m’apporter