© Drogues Info Service - 27 novembre 2026


Forums pour les consommateurs

# Perdu, vraiment.

Par Profil supprimé Posté le 23/03/2017 à 05h04

Bonsoir, ou plutôt bonjour à cet heure ci. Je ne sais pas vraiment ce que je viens chercher sur un forum comme celui ci, mais ça peut m'aider.
Je vais essayer de présenter mon problème rapidement.
Je suis addict à la cocaine depuis maintenant 2 ans environ. Ca a commencé comme tout le monde, occasionnel uniquement en soirée. Ca a rapidement dérapé, c'est rapidement devenu toutes les soirées, puis en journée puis perte de contrôle totale.
J'ai essayer beaucoup de choses pour décrocher. J'ai pris mon courage et ma responsabilité en en parlant à ma famille, mes amis en pensant que ca m'aiderait. Mais non, j'ai menti, et rementi de nombreuses fois à tous ceux que j'aime. Sans doute pour qu'ils ne soit pas déçu de moi. J'en suis arrivé à quitter ma femme en pensant qu'elle était responsable de mon mal-être. Mais non. On s'est finalement remis ensemble en se promettant de tout se dire, et comme d'habitude, les mensonges on vite repris leurs place.
Je me rends compte que je ne suis plus la même personne qu'avant. Et ça me fait beaucoup de mal, je me déteste, j'ai constamment honte de moi, de ne pas avoir la volonté de m'en sortir pour ma femme et mon fils.
Depuis longtemps maintenant, l'effet euphorique du début n'est plus la. À chaque fois que je craque je me sens tellement mal, mais je craque continuellement.
Je ne sais plus quoi faire, je suis suivit par un psy du centre d'addiction mais même si les séances me fond du bien, je tourne en rond.
Je lance donc une bouteille à la mer en espérant que quelqu'un aura le bon conseil ou la bonne méthode pour qu'enfin le déclic arrive.
Mes proches sont démunis face à mon problème. Ils ne savent plus comment réagir pour m'aider, et ça me fait tellement de mal de les décevoir à chaque fois.
Bref, si vous avez des expériences à me faire partager ou simplement un peut de soutien, ca me fera je pense beaucoup de bien.
Merci d'avance...
j'ai conscience que je suis drogué et je suis épuisé de cette situation.

## 5 réponses

---

Profil supprimé - 23/03/2017 à 14h41

Bjr
Mon fils vit la même chose que vous.Pourtant il a la garde de ses 2 enfants mais quand il décroche il oublie tout.même d'aller les chercher à l'école.
Je suis désespérée de ce comprtement.

Je pense que vous devriez comme mon fils vous faire hospitaliser pour pouvoir essayer de vous en sortir. Car seul cela est impossible, maintenant j'en suis persuadée.
Il n'est jamais trop tard , mais il faut le vouloir.. courage..

Profil supprimé - 23/03/2017 à 19h45

Ton histoire m'a beaucoup touché et j'éspère vraiment que tu va t'en sortir. Il est clair qu'il faut que tu fasse quelques chose. Si tu n'y arrive pas tout seul, dis-le à tes proches. Non seulement vous pourrez trouver une solution ensemble mais en plus tu n'auras plus de mensonges sur le dos. Où alors tu fais une désintox ? Il me semble que ça marche plutôt bien.. Je ne peux pas t'en dire plus, je ne suis qu'un fumeur d'herbe mais j'espère t'avoir aider. Courage !

Moderateur - 24/03/2017 à 15h22

Bonjour,

Vous prenez sur vous des choses qui ne dépendent pas totalement de votre volonté. L'addiction à la cocaïne est vraiment violente, pas physiquement mais dans ce qu'elle pousse à en reprendre même si on n'a plus d'effets positifs. Simplement, à cause de l'adaptation du cerveau à l'apport régulier de cocaïne, on ne se supporte pas, on ne supporte pas la situation autour de soi et la cocaïne vient soulager cela, parfois seulement permettre de se sentir "normal". L'addiction à la cocaïne produit une sorte d'impuissance envers soi-même. Le cacher aux proches, leur mentir, relève de la volonté de ne pas les décevoir comme on se déçoit soi-même quand on n'y arrive pas.

L'hospitalisation évoquée par mamaline pourrait vous permettre de faire une pause, de casser déjà le cycle des consommations quotidiennes. Elle n'est pas obligatoire mais c'est une option.

Pourquoi voulez-vous arrêter ? Vous parlez de votre addiction mais ce n'est pas simplement parce qu'on est addict qu'on veut arrêter. Vous citez vos proches et vous leur avez sans doute fait des promesses non tenues mais pour qui étaient ces promesses ? Pour vous ou pour eux ? Il est essentiel que vous clarifiez les raisons internes qui vous poussent à vouloir arrêter. Pas pour votre femme, pas pour votre famille : pour VOUS. Cela vous donnera une base sur laquelle vous appuyer, des objectifs à atteindre qui vous soutiendront dans les moments difficiles.

Quels sont les déclencheurs de votre envie de consommer ? L'envie d'une drogue est renforcée par la présence de certains stimuli. Cela peut venir de vos manières de raisonner, cela peut venir d'habitudes prises, de personnes autour de vous, etc. De quoi la cocaïne est-elle la réponse chaque jour et comment pourriez-vous répondre autrement à ces pensées, humeurs, situations qui vous conduisent à la consommation ?

Quand arrêterez-vous ? Envisagez-vous de vous fixer une date ? Pourquoi à ce moment-là ? Qu'est-ce qui fait que cela va être un moment favorable ? Comment envisagez-vous de dire "non" ensuite aux envies d'en reprendre ou aux propositions qui vous seront faites ?

Ce ne sont que quelques pistes de réflexion.

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 05/04/2017 à 06h42

Si tu prend de la cocaïne c'est qu’inconsciemment sa t'apport quelque chose et je pense que tu as la réponse. Alors est ce que tu veux arrêté pour toi ou pour toutes autres personnes de ton entourage ou autres raison. Si tu le veux vraiment pour toi en priorité. Motive toi, tu me diras c'est facile de parler dit toi que je suis rester dans se système une 20 vingtaine d'année. Et aujourd’hui pourtant sa vas faire 9 ans que je ne touche plus à rien pas de hash, pas d'hero, pas de coco, pas d'exta, pas de md etc ..., et plus de cigarette. Et la seul chose qui a vraiment marcher c'est ma volonté qui n'est pas venu d'un coup, mais arriver à un certain age de maturité peu être, donc ne fais pas la même erreur arrête maintenant. Peace

Profil supprimé - 05/04/2017 à 06h44

Et surtout il faut des fois couper les pont avec certaine personne de son entourage qui ne te tirerons jamais vers le haut. Peace