© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Mes envies/faiblesses reviennent tous les 4/5 jours

Par Profil supprimé Posté le 16/07/2018 à 15h17

Je suis aussi dans un très très mauvais cercle vicieux à cause de la cocaine, mon conjoint en consomme quasiment tous les jours, il n’arrive pas à arrêter. Il n’y a plus de plaisir. C’est juste une sale habitude qui détruit tout.

Moi mes envies ou faiblesses reviennent au bout de 4 ou 5 jours, j’ai réussi pendant trois mois à m’en passer mais c’est horrible de se disputer tous les jours avec son conjoint car lui n’arrive pas à arrêter et il a fini par me remettre dedans en voulant aller voir ses amis avec moi. Bref depuis cette sale rangaine est revenue. On en prend tous les deux, sans pouvoir s’arreter, ça nous fait dépenser des sommes astronomiques, moi je ne fume que dans ces moments là...

J’ai tellement envie d’arreter, sans lui, je n’en prendrai jamais car je n’en achète pas. C’est lui qui connaît les dealeurs .... de trop prêt d’ailleurs.

Bref en plus tout nous éloigne là dedans alors qu’on a tout pour être heureux. Moi je devient extrêmement distante avec lui quand j’en consomme... est ce que c’est parce qu’on s’ennuit dans nos vies ? Je ne pense pas ... mais on ne sait pas vivre sans... surtout lui, et moi en vivant avec lui j’ai le nez dedans c’est le cas de le dire.... c’est horrible.

J’ai peur pour ma santé, notre couple, pour tout.

En tout cas pour ma part le JOUR 1 de mon arrêt, de la cigarette et de la cocaine c’était hier le 15. Pour le moment je me repose encore de tout nos excès, j’ai peur des jours suivants surtout, car quand je vais mieux j’oublis Toutes mes motivations.

Comment ne pas perdre ses objectif de vue ?

Je culpabilise tellement, comment peux t on avoir si envie d’arreter et recommencer si bêtement ?

Comment garder le cap ?

11 réponses

Moderateur - 16/07/2018 à 15h49

Bonjour Norak35,

Merci de partager cela ici et bravo pour votre décision.

Je crois que vous savez déjà que c'est dans 4-5 jours que cela va commencer à être difficile. Qu'allez-vous mettre en place pour passer le cap ? L'envie d'en reprendre sera forte et vous vous sentirez fatiguée, irritée et peut-être déprimée.

Il faudrait vous occuper, vous éloigner des tentations aussi, vous changer les idées. Si vous restez dans votre environnement où votre compagnon vous donne accès à la cocaïne voire en consomme devant vous cela va être particulièrement difficile. Demandez-lui de ne plus consommer devant vous, de cacher ses stocks, de faire cela en-dehors de votre espace de vie. Si vous en avez la possibilité, allez vous mettre "au vert" pendant quelques temps pour récupérer.

Également prévoyez-vous des interlocuteurs pour "en parler". Si Drogues info service se tient à votre disposition, trouver un interlocuteur de proximité qui vous soutienne serait une bonne idée. Cela peut être votre médecin, un ami, un collègue compréhensif ou autre. Cela peut être un professionnel des addictions auprès duquel vous faites état de votre objectif, auquel vous rendez des comptes sur vos progrès ou échecs mais aussi qui vous aide dans le temps.

Vous trouverez des professionnels spécialisés auprès des CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Drogues info service peut vous donner les coordonnées du CSAPA le plus proche de chez vous, vous pouvez aussi utiliser la rubrique "Adresses utiles" ci-contre (sous la carte de France dans la colonne de droite).

Ce qui risque d'être le plus dur dans les semaines à venir et jusqu'à 1 ou 2 mois après votre arrêt, c'est le sentiment de déprime. En effet vous arrêtez deux stimulants en même temps, le tabac et la nicotine et il y aura un effet rebond où vous allez vous sentir "mal", très en demande de cocaïne ou de tabac. C'est une phase. C'est difficile à passer mais vous pouvez y arriver.

Pour tenir le coup je vous conseille de bien faire la liste de toutes les bonnes raisons que vous avez de ne plus consommer et de la mettre en regard de la liste des bonnes raisons que vous auriez de continuer à en prendre. Normalement la première liste doit être plus grande et plus importante à vos yeux que la seconde.

A côté de cela essayez de rendre positifs vos efforts en établissant ce que va finir par vous apporter le fait d'avoir arrêté (les bénéfices) mais aussi en élaborant des projets. Il y a des choses que vous avez probablement envie de réaliser mais que votre consommation vous empêche de faire. En vous libérant de la cocaïne vous pouvez réinvestir ces projets. Arrêter doit devenir, après la phase difficile, quelque chose de positif pour vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/07/2018 à 16h49

J’ai l’impression que c’est une envie de ressentir les mêmes plaisirs que quand j’etais Plus jeune, me sentir « jeune » à nouveau, libre, qui m’attire alors qu’à chaque fois c’est un enfer, on tourne en rond dans la maison, les mêmes discussions, il n’y a plus aucun amusement ...

Oui limite je vais me noter sur le calendrier qu’il faut que je fasse attention dans 5 jours et pendant les deux semaines à venir.

En plus l’été n’est pas une période facile pour arrêter, j’ai pensé à aller à l’hôpital. Il y a un centre pour les addictions et ils ont l’air de proposer des choses vraiment bien,

Moi je pense qu’il faudrait que je vois une personne toutes les semaines, cela m’aiderai beaucoup je pense. Mais une fois dans un centre anti addiction de perpignan, on m’a un peu déçu, on m’a dit que je manquais simplement de volonté. Cela m’a donné l’impression qu’on ne prenait pas ma détresse au sérieux... sans parler du fait que quand on prend un rendez vous il y a souvent 1 mois, voir plus d’attente... c’est totalement démotivant...

Mon compagnon n’en prend pas devant moi c’est au travail ou après le travail, avec ses amis, et quand il rentre je le vois tout de suite. Alors soit je suis forte et lui est mal d’avoir consommé il devient parano même des fois et aggressif, soit je le suis là dedans je lui demande s’il en a, mais on fini toujours par se disputer car en fin de soirée bah on culpabilise et on se rend compte qu’on a encore fait n’importe quoi, que maintenant on va devoir être au lit sans arriver à dormir... et le matin moi je dois me lever fatiguée, pour m’occuper de mon fils.

Lui perd des journées de travail, on dépense nos sous, on offre pas une vie rêvée à notre fils... c’est une vraie catastrophe.

Je me demande pourquoi cette chose existe...

En plus mon compagnon a arrêté le cannabis, y’a trois ans alors qu’il fumait dès le réveil, et l’alcool depuis 7 mois bientôt. En soirée on a l’impression de s’ennuyer de ne plus s’amuser, on voit les gens saouls qui font la fête, et nous on est tout calme... car depuis qu’il ne boit plus moi non plus, tant mieux mais c’est vrai que c’est moins euphorique.

Beaucoup de choses sont à changer dans nos vies si on arrête, car tout simplement plus compatible, il faut avoir une nouvelle vie tout simplement plus tournée vers notre fils, notre famille, pourtant on est si bien quand on fait des choses tous les trois, on s’amuse vraiment.

Mais cette connerie est toujours là, non loin de nous, et nous attire... sans parler du fait qu’il est ami avec les dealeurs ... c’est le passage dans la vraie vie de parent qui est peut être difficile je ne sais pas...

Par exemple lui, à du mal à travailler sans ça, et moi mes envies, arrivent en fin d’apres Midi, début de soirée, quand j’attend qu’il rentre du travail...

Merci beaucoup pour votre réponse, je n’en suis pas à mon premier essai pour arreter’ mais j’ai l’impression de ne plus m’amuser, de n’en plus être marrante quand je n’en prend plus... alors que j’ai toujours été fetarde. Mais devenir maman m’oblige à changer je n’ai pas le choix et c’est une chance il faut que j’y arrive pour moi et mon fils.

Profil supprimé - 21/07/2018 à 08h35

Et voilà !!!!

Ce qui devait arriver arriva....

J’ai revu mon compagnon après une semaine de dispute à lui demander d’aller dormir ailleurs car j’en peux plus de le voir revenir après en avoir prit et voilà..... vendredi soir, contente de le voir, apprêtée, j’ai eu cette envie merdique de profiter .... mais quelle c.....

Qu’est ce que je suis bête....

Je suis si déçu, je vais devoir tout recommencer..... alors que ça faisait 5 jours.... c’est juste horrible.

J’ai peur je me dis que la vie a ses côtés est peut être trop dangereuse pour ma santé et le bien être de mon fils.... car je m’en veux beaucoup d’etre là dedans, de ne pas faire d’activité avec lui le lendemain.... car trop fatiguée,

Le pire là dedans c’est qu’à chaque fois je demande à mon compagnon de m’interdire d’en prendre, de ne pas me laisser faire, qu’à chaque fois je m’en veux beaucoup trop...

Et à chaque fois rien y fait il n’essai même pas, il me laisse tomber là dedans .... pour avoir un compagnon dans ses délires,...

Et moi que je suis faible....

Je vais essayer de rebondir, mais là j’étais si motivée je ne comprend pas, je me dis que c’est sur ma volonté s’en ira encore dans 5 jours....

Si quelqu’un passe par là je serai contente d’avoir un petit mot...

Quelle déception ...

Profil supprimé - 04/08/2018 à 14h07

Salut, ça doit être chiant , tu as l'impression de devoir choisir entre ta vie de famille que tu aimes et celle de la fête que tu aimais aussi et qui te manque ..par contre je te rassure c'est pas facil d'élever ses enfants même quand on prend rien alors tu es courageuse et tu y arriveras avec ton coeur de maman.. malheureusement les hommes sont moins " famille " des fois, ou bien ça prend du temps pour se rendre compte ..mon conjoint consomme seul et ne m'a jamais invitée à en consommer, si je le lui demandais c'était tout, alors je faisais autre chose pendant ce temps là, je sortais pour éviter la discussion avec lui qui ,dans ces moments là, se termine en dispute on sait même pas pk...et finalement après bcp d'années je ne ressent plus rien pour ces produits mais je reste vigilante .. sortir prendre l'air , fumer à la fenêtre ou mettre de la musique pour ne pas être présente quand il consomme faut te mettre dans ta bulle un peu tu vois..enfin tu verras bien ..bonne soirée à vous 3

Profil supprimé - 06/08/2018 à 12h52

Merci beaucoup pour ton message c’est très gentil de ta part....

Effectivement c’est très difficile, je me sens coincée entre, mon conjoint qui est encore là dedans mais que j’aime et mon envie d’améliorer mon/notre hygiène de vie pour notre famille. Je sais qu’il faut que j’y arrive seule d’abord... mais j’ai l’impression du coup de ne plus être dans le même truc que mon conjoint ou l’impression de le materner.... car il a de grosses migraines à cause de tout ça..... mais ça ne l’emepche Pas de recommencer même s’il s’en veut bcp sur le coup....

C’est plus fort que lui pour le moment et moi des fois je suis faible et j’ai envie d’etre En osmose avec lui je pense... et je baisse les bras, ... c’est très complexe

J’ai pensé à faire de la sophrologie pour mieux me maîtriser moins être influençable, moins subir ma vie... car en fait je vis à ses côtés sa vie mais moi je m’oublis Je trouve... alors que j’aimerai être plus zen, prendre

plus soin de moi.... me coucher plus tôt aussi en semaine et Peter la forme le matin. J’adore me lever tôt.

De toute façon notre ainé va à l’ecole En septembre et le deuxième arrive en novembre je vais tout simplement être obligée de dire un stop définitif je ne pourrai pas tout gérer c’est pas possible. C’est trop fatiguant,

Merci beaucoup encore,

Tu as de la chance de ne rien ressentir pour ça, moi il y a des moments je ressens encore ce besoin mais c’est peut être juste pour faire pareil que lui je ne sais pas.

Profil supprimé - 07/08/2018 à 00h07

Pense à tes beaux enfants..les miens ont su des choses qu'ils n'auraient pas dû à leur âge...ça fait mal mais ils sont conscients du mal qu'on se fait et se démènent pour nous garder en "bon état "..ils ont besoin de nous quand même un peu..on peut pas être parfait , fais ce que tu peux pour te sevrer , ça marche un peu de discuter ?j'ai envie de consommer des fois ...je ne le fais pas ,mon chéri le fait pour deux
(je marchais et faisais pas mal de sport quand j'avais besoin.).
mais s'il n'était pas là j'aurais du mal à gérer toute seule, tu as un manque de soutien de ton mari et d'amour aussi sûrement c'est chiant la coke ça rend agressif et distant ..tu aurais besoin d'attention..ton fils a quel age ? Tu passe des bons moments avec lui? Tu as des amis ou la famille qui ne consomme pas autour de toi ?essaye de voir les cspa aussi ils aident bien.
Courage , repose toi quand même un peu pour bébé..! Biz à vous 4.. bonne journée

Profil supprimé - 07/08/2018 à 12h10

Oui ça me fait beaucoup de bien d’en parler, avec toi en l’occurence, je trouve que tu as les bons mots...

Oui on a déjà vachement bien améliorer nos vies car on ne boit plus du tout depuis 7 mois et lui qui fumait le cannabis dès le matin à arrêté y’a plus de trois ans maintenant c’est déjà deux très belles victoires.

C’est difficile à admettre mais je pense effectivement que je suis en manque d’attention de sa part... je ne voulais peut être pas l’admettre mais en effet, je suis souvent en demande, sur le fait que j’aimerai qu’il soit un peu plus doux dans ses paroles. Car il me taquine beaucoup, plus, qu’il ne me dis des mots doux et sachant que je suis enceinte je pense que j’attendais plus d’amour et plus de reconnaissance pour tout ce que je fais à la maison et pour nous...

S’il etait plus attentionné, plus présent je pense que je n’aurai pas cette faiblesse et ce besoi de « partager » quelque chose avec lui... c’est triste...

Il va falloir que je lui en parle...

Après, il fait des choses pour moi quand même car il rénove une maison que j’ai acheté ... donc à ses yeux, sans doute, que cela est suffisant. Mais nous les femmes on a besoin d’amour c’est vrai. De petits mots doux, de petites caresses. Ect...

Et il adore que je m’occupe de lui, je me demande si je ne le couve pas trop... car c’est lui tout seul qui tous les deux jours se remet là dedans, donc fatigue, migraine, perte de poids....

Désolée pour tes enfants... on doit beaucoup s’en vouloir dans ces moments ... ils vous on surprit ?

ils ont quel âge ?

Mon fils a 3 ans et 4 mois. Oui je passe de bons moments avec lui et je trouve qu'on est de plus en plus proche, il m'ecoute Très bien, j'essai de Lui expliquer les choses plutôt que m'enerver. Tous les progrès que j'ai fais et tous ceux que je veux accomplir sont grâce à lui.. c'est une vraie chance d'avoir des enfants, d'où Mon envie d'en avoir un deuxième.

Mais mon chéri a été très attentionné pour la première grossesse je suis peut être déçu pour cette deuxième qui passe extrêmement vite, mais là je commence à fatiguer et à avoir des douleurs il va, je pense s'occuper un peu plus de moi.

Il a un grand cœur dans le fond même si des fois il manque de délicatesse.

Je vais essayer de lui en parler. Mais bon... faut pas qu'il en ai prit avant...

Et moi aussi une question que je me pose, c'est est-ce que j'ai un véritable problème avec cette drogue ou est ce que c'est autre chose.... est ce que mes envies sont liées à elle ou est ce que c'est par rapport à mon conjoint ?

Mystère...

Tu as raison faut penser à nos enfants !!

Pas de famille dans la région, sauf mon papa en vacance, je me suis installée dans le sud pour mon conjoint, je venais tous les ans depuis toute petite.

Juste Une amie qui ne consomme pas ici oui mais elle est dans une passade difficile en ce moment et je n'ose pas trop parler de ça sachant que je suis enceinte ...

Sinon ma meilleure amie vit loin de moi ... elle vient 4 jours à la maison bientôt mais je manque clairement de confidence je pense. De soutien ... je suis sans doute un peu trop seule.. et du coup les seules personnes que je peux voir sont les amis de mon conjoint qui consomment eux aussi... beaucoup.

Là ça y est je commence à me reposer car j'ai des douleurs qui apparaissent dans le bas du dos et au niveau des ligaments du pubis..

Merci beaucoup de ta part en tout cas... surtout que j'ecris beaucoup.

Profil supprimé - 07/08/2018 à 12h22

Toi aussi tu es courageuse. Moi si je suis dans la maison et si je n'ai pas envie de consommer je n'accepte pas qu'il en prenne. C'est très contradictoire car quand j'en prend je veux bien qu'il en prenne dans la maison... pfff

Il consomme seul ou avec ses amis ?

Profil supprimé - 12/08/2018 à 07h57

Je suis folle de rage contre moi même et contre mon conjoint qui ne fait aucun effort pour essayer de m'epargner... alors que je suis enceinte, j'ai l'impression d'avoir foutu en l'air ma grossesse... je m'en veux tellement mais comment faire pour m'en sortir .... je suis si malheureuse de tout ça... ça gâche toute ma vie

alors que nous avons tout pour être heureux. Il me fait des promesses, et le lendemain ou dans les heures qui suivent il recommence... et moi je ne comprend pas pourquoi je le suis là dedans.... j’en ai marre...

Que faire, se séparer pour en finir ? Je n’en peux plus... je lui en veux alors que je m’inquiete pour sa santé de devrait plus penser à la mienne.....

Il faut que ça change ce n’est pas possible ...

Comment s’en sortir alors que tous les jours quelqu’un vous en met sous les yeux ou presque ... c’est grave qu’il ne fasse pas plus d’effort pour m’epargner et le bébé aussi, je suis en rage... et perdue... encore une fois...

En plus j’ai peur de faire des démarches peur que cela puisse être retenue contre moi un jour... pour mes enfants..

Profil supprimé - 04/12/2018 à 12h39

Salut ,plusieurs mois ont passé , bébé a dû pointé le bout de son nez,en tout cas j'espère que tu vas bien surtout ,
mes enfants ont 6 et 4 ans et demi, nos enfants..
Papa consomme seul je ne m'en occupe plus, il aurait trop honte de le faire devant moi. En sachant le mal que ça nous a fait, on en parle en rdv avec addictologue ensemble, dans ces rdv avec une personne "neutre" il a pris conscience d'une partie de la situation et il pense + à nous.
Les enfants ont déjà vu leur père consommer ,et finalement ils sont les meilleurs pour savoir expliquer les choses sans prendre partie puisqu'ils nous aiment tous les deux,la seule chose qui leur fait peur c'est nos disputes et d'être abandonné en fait,

Ils sont passés par des mauvais moments j'imagine, je me suis posée la question d'arrêter d'essayer de retenir mon conjoint dans son addiction,en parler avec des écoutants m'a ouvert les yeux, j'ai 30ans,je ne suis pas la maman de mon conjoint, je me rappelle avoir appelé le.numero du site en panique,et la personne m'a rassurée sur mes qualités et mon rôle de maman, même toute seule je devais y arriver,comme je t'ai dit il y a des hommes qui aiment les moments en famille et certains moins.

Des fois je me pose la.question sur leur approche future de la drogue,mais pas + d'inquiétude que ça, puisqu'on a déjà dit que papa en prenait et que c'était mauvais..pas pire que de vivre avec un alcoolique ,on est d'accord là dessus je crois.

J'espère que ton petit va bien en sachant que j'en ai perdu un je te souhaite de profiter de ce petit bout comme tu peux , sans te mettre la pression, j'espère avoir de tes nouvelles et de tes bébés, ne t'inquiètes pas tu n'es pas seule mais des fois quand tu as un doute ou une angoisse appelle les personnes du site même si elles doivent être débordées tu trouveras toujours un bon conseil, reposez vous bien dans votre nouveau chez vous..

PS : mon conjoint ne sait pas bricoler du tout ! Tu as de la chance

Profil supprimé - 04/12/2018 à 12h50

Perso je sais pas comment m'est venu cette idée mais je me suis fixée un délai de "réflexion" de 5 ans avant de "changer" de vie, en même temps sûrement logique puisque les enfants auront environ 10ans , mais bref, ça fait seulement 4ans et demi à attendre encore, quand je baisse les bras j'y pense , c'est comme un sursis je crois ..