© Drogues Info Service - 25 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Aide pour arrêter la cocaine

Par Profil supprimé Posté le 04/12/2018 à 20h18

Bonsoir à tous, cette démarche n’est pas évidente mais nécessaire.
J’ai 29 ans , et j’ai commencé la cocaine il y 10 ans environ.
Au début c’était de temps en temps , puis de plus en plus .
La difficulté c’est je sens qu’il y a un problème à consommer de la drogue , ça c’est sûr , mais je n’ai pas une consommation quotidienne , pendant plusieurs années ça été 1g à partager avec des amis le week-end .
J’ai rencontré quelqu’un avec qui je suis en couple qui ne cautionne pas cette consommation, heureusement.
J’avais arrêté complètement depuis 4 mois, en réduisant les sorties les tentations etc.
Nous vivons à distance , et malheureusement le week-end j’ai craqué . Et j’ai consommé lors d’une soirée .
J’ai minablement tenté de mentir pour ne pas avoir les reproches justifie que j’ai finalement eu car ce n’est évidemment pas normal.
J’arrive à m’en passer sans problème lorsque je suis accompagnée de personnes qui n’en consomment pas.
Le problème arrive lors d’une soirée alcoolisée avec des gens dont je sais qu’ils en consomment.
Et là c’est foutu je mninimise , je me dis « bon ça va c’est pas grave », « juste une »
Mais je vis de plus en plus mal les descentes , je culpabilise , je me fais horreur, je mens pour ne pas que ça se sache (en tout cas la fois où j’ai recraqué)
Et je ne veux plus de ça , j’ai besoin d’aide , de conseils, mais j’ai du mal à trouver une vraie prise en charge au niveau de ma consommation..
Des conseils et/ou adresse ?
Merci de votre aide

1 réponse

Moderateur - 05/12/2018 à 11h28

Bonjour Maggy75,

Merci pour votre message.

Tout d'abord il y a quelques points positifs : vous avez arrêté pendant 4 mois donc vous en êtes capable, vous n'en n'avez pas envie tant que vous n'êtes pas dans certains "milieux" et vous n'êtes absolument pas contente de cette re-consommation. Car pour l'instant il s'agit bien d'une re-consommation, c'est-à-dire d'un épisode isolé et non d'une rechute. Vous pouvez parfaitement reprendre votre abstinence et cela ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

Je vous conseillerais tout d'abord de ne pas trop vous fustiger. L'auto-flagellation et la culpabilité peuvent paradoxalement vous amener vers d'autres consommations. Je ne veux pas dire qu'il faut vous féliciter non

plus mais disons qu'il est préférable que vous restiez dans une modération de vos sentiments négatifs afin de rendre moins attractif la prise de cocaïne. De plus vous êtes lucide sur ce qui s'est passé et c'est l'un de vos atouts.

Ce qui vous est arrivé ça arrive à d'autres aussi. Il ne faut pas le banaliser car c'est la preuve que vous est très sensible à l'usage de cocaïne lorsque les conditions s'y prêtent. La "leçon" que vous pouvez tirer de cela c'est que vous vous être retrouvée dans des conditions que vous aviez pu éviter pendant 4 mois et donc que vous aviez raison de les éviter ! Ce sont des déclencheurs de votre envie de consommer et vous les connaissez. Continuez à éviter ces soirées et les personnes "pousse-au-crime". Vous avez d'autres objectifs en tête et notamment la réussite de votre vie affective, la volonté d'en finir avec la cocaïne et celle d'avoir une meilleure image de vous-même, pas celle d'une personne "faible" et qui se retrouve à mentir alors qu'elle n'en n'a pas envie. Le "goût" pour la cocaïne est particulièrement traitre car il est difficilement contrôlable - vous l'avez constaté - lorsque les circonstances s'y prêtent.

Si vous souhaitez avoir affaire à des professionnels des addictions vous pouvez prendre contact et rendez-vous avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). C'est gratuit et cela vous permettra de faire le point et de voir ce que vous pouvez améliorer pour être plus résistante à vos envies. Vous trouverez les coordonnées du CSAPA le plus proche de chez vous en nous appelant (0 800 23 13 13) ou en utilisant notre rubrique "adresses utiles" :
http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Vous allez y arriver, persévérez

Bien cordialement,

le modérateur.