© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Besoin d'aide pour stopper la coke

Par Profil supprimé Posté le 14/01/2019 à 03h55

Bonjour à vous toutes et tous,

J'ai testé la cocaïne vers 20 ans et j'ai beaucoup aimé la sensation que cela m'a procuré. Les années qui ont suivies, je n'en ai que très rarement consommé et je n'en avais jamais acheté. Puis, un jour, j'ai décidé d'en acheter durant une période d'examen. J'ai la croyance que le produit va m'aider à me concentrer et à être productive. Rapidement, ma consommation est devenue régulière. J'en prenais dès le matin et durant la journée uniquement car j'avais envie de pouvoir dormir. J'étais encore étudiante à ce moment-là, je quittais la classe de nombreuses fois pour aller aux toilettes. J'inventais des excuses auprès des personnes qui se questionnaient mais jamais je n'en ai parlé. Quelques mois plus tard, en voyant l'état de mon compte en banque j'ai eu très peur et j'ai arrêté du jour au lendemain. Pour m'aider à ne plus en prendre, je me remémorais les rhumes incessants et la difficulté à respirer. J'ai tenu durant plusieurs années sans problème. Au cours de soirées, il m'est arrivé plusieurs fois d'en refuser sans difficulté.

Lorsque j'étais en couple avec un consommateur, j'ai repris un peu ma consommation. Je remarquais bien que j'y accordais une importance particulière et que ça me procurait du plaisir de consommer même si après durant deux jours j'étais sacrément malade. C'est à cette même période que j'ai commencé à tester d'autres drogues (esctasy, md, LSD...) et à nouveau ma consommation est rapidement devenue imposante (à chaque soirée). J'avais arrêté à nouveau de prendre la coke de part le prix et les autres drogues me plaisait bien.

Entre temps, j'avais fais un stage dans un centre d'aide pour personnes toxicodépendantes. Ce lieu m'a beaucoup plu et j'ai souhaité continuer à y travailler. Au début, je ne consommais presque pas, puis à nouveau lors d'une période d'examen, j'en ai racheté.J'ai cru fermement à l'idée que j'allais pouvoir arrêter. Cela fait maintenant plusieurs mois que je consomme tous les jours et je n'arrive clairement pas à arrêter d'en acheter. Je flippe complètement car je me rends bien compte que je ne suis pas différente des autres, je suis dépendante. Je claque des sommes pas possibles et ça ne me rends pas meilleure. La coke m'isole, me fatigue, m'angoisse et me fait me comporter bizarrement. De plus, je travaille avec des personnes dépendantes, je me sens très mal vis-à-vis de mes collègues et des gens que je suis. Je suis presque sûre que tout le monde à des doutes à mon sujet mais que personne n'ose les formuler. Je souhaite réellement arrêter avant que cela ne me gâche davantage la vie comme par exemple si je perdais mon travail.

Ma consommation est liée à la performance. J'en prends à la place du café et cela m'aide à ne pas manger. J'ai depuis de nombreuses années un rapport difficile à mon corps. J'ai fais de l'anorexie durant quelques années et aujourd'hui je sais que ma consommation est motivée par la peur de prendre beaucoup de poids si je devais arrêter. La cocaine ne m'apporte plus grand chose de satisfaisant, au contraire elle m'angoisse. J'ai remarqué que j'ai tendance à boire quelques bières pour diminuer mon stress. Ce qui me fait aussi très peur, je ne voudrais surtout pas remplacer une dépendance par une autre. C'est un cercle vicieux, car lorsque je consomme, je dors mal alors le lendemain pour être en forme, j'en reprends et ainsi de suite.

J'écris un bout de mon histoire sur ce forum car je ne sais pas du tout à qui m'adresser. Mon travail m'empêche d'aller chercher de l'aide au près de professionnel-le-s, cela serait trop risqué et je n'ose pas en parler à mes proches. Je ne m'attends pas à mes solutions, simplement, j'ai besoin de déposer cela et peut-être discuter avec des personnes concernées.

Merci d'avance pour avoir lu mon témoignage et pour le respect que vous y portez.

3 réponses

Profil supprimé - 14/01/2019 à 23h01

Salut bonsoir !

Je me reconnais beaucoup dans ton témoignage pour avoir vécu a quelque chose près la même galère. Je suis encore consommateur régulier et j'essaye de me sortir de cette merde comme je peux. Je ne pense pas que ton cas soit désespérant si cela peut te rassurer, au contraire, tu en es consciente et c'est déjà un grand pas.

As-tu des personnes assez proches pour pouvoir en parler pour de bon sans taboo? C'est indispensable.

Il existe également des centres dans lesquels tu peux te rendre. J'ai commencé aujourd'hui et franchement bonne expérience et c'est totalement gratuit. Ce ne sont pas des cures de plusieurs semaines mais des rdv réguliers avec des spécialistes qui connaissent plutôt bien les addictions. Cela s'apelle les : CSAPA : (Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Tu y trouveras des médecins compétents, des psychologues si tu en ressens le besoin, et des assistantes sociales qui pourront t'aider au niveau financier. Tout reste confidentiel, tu peux y aller accompagnée ou non et si cela ne te plaît pas, rien ne t'oblige d'y retourner.

Pour terminer, aucun remède n'est aujourd'hui "magique", les anti-dépresseurs ne sont pas la solution et 90% de l'arrêt total de la coke se joue dans la tête.

Bon courage a toi et n'hésite pas a envoyer des news si évolution il y a.

Bonne soirée

Profil supprimé - 04/02/2019 à 15h28

Bonjour Novacane35,

Merci pour ton message. J'ai décidé d'en parler à deux personnes de mon entourage. Ca a rendu la chose plus concrète et réelle mais cela n'a pas modifier mon train-train quotidien.

Je flippe énormément de me retrouver dans une situation financière difficile et c'est ce qui en ce moment me retiens. Je me retrouve à consommer d'autres substances (amphèt, md) la journée pour faire passer mon envie de coke.

Je vois un thérapeute mais je n'ose pas parler de cela avec. On vit dans une "petite" ville, la possibilité que quelqu'un du monde professionnel le sache me terrifie. Je suis en train de vivre mes premières heures de manque et je dois déjouer toutes les stratégies que je mets moi-même en place pour m'autoriser à retourner à la consommation.

Quelles sont vos méthodes ou expériences pour ne plus consommer ? Merci d'avance et bonne journée.

Profil supprimé - 04/02/2019 à 20h40

Bonsoir tous d abord. Je suis addict depuis l age de 15ans la j ai 41 ans je suis sous méthadone donc plus d héroïne mais la coke c est encore pire. De plus je la fume .un conseil essayer de stoppé direct car ca bouf votre vie