VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# AIDE À L'ARRÊT

Par Kalhaan Postée le 22/08/2022 16:21

> Bonjour, Je prend de la cocaïne, uniquement en snif je ne la fume pas et j'aimerai connaître le meilleur moyen pour arrêter car tout les jours je me dis c'est le dernier gramme et ça continue... Je compte déménager pour ne plus avoir la possibilité facile que j'ai aujourd'hui mais y a t'il un moyen pour être aidé sans devenir dépendant à un médicament, en sachant que je souffre de troubles de la personnalité borderline. Merci

---

**Mise en ligne le 23/08/2022**

Bonjour,

Vous rencontrez des difficultés avec la cocaïne, et vous souhaitez être aidé. C'est une démarche très courageuse.

Nous tenons à vous rassurer, il est tout à fait normal que vous ne parveniez pas à mettre en application votre projet d'arrêt. En effet, dans le cadre de conduites addictives, il ne suffit malheureusement pas de "vouloir" pour "pouvoir". C'est bien plus complexe que cela.

La cocaïne se caractérise par des effets intenses et immédiats (confiance en soi, facilité à communiquer, euphorie)... Mais fugaces. C'est cette fulgurance des effets qui peut exacerber son caractère addictif, et mener à des consommations répétitives. De plus, la descente étant éprouvante, on peut en consommer pour se sentir moins mal.

C'est donc un produit extrêmement addictif, auquel il est très difficile voire parfois impossible de s'en détacher seul. Un soutien extérieur ainsi que des modifications dans vos habitudes de vie et dans vos fréquentations (au moins pour un temps) sont essentielles. Il existe des centres spécialisés en addictologie, qui peuvent vous proposer un suivi personnalisé, gratuit et confidentiel. Il s'agit de CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). C'est un dispositif que l'on retrouve partout en France, n'hésitez pas à nous recontacter pour que nous puissions trouver des adresses près de chez vous, ou à faire directement la recherche dans la rubrique "Adresses utiles" sur notre site internet. Les équipes sont habituées à recevoir des personnes avec une fragilité psychiatrique, puisque c'est un facteur de vulnérabilité à des conduites addictives. Vous n'êtes pas seul.

Par ailleurs, il existe un médicament qui peut diminuer l'envie de consommer: le mucomyst. Il s'agit d'un médicament prévu pour le rhume, mais qui, pris à des doses plus élevées (jusqu'à 2 400mg/jour), apaise l'envie irrépressible de consommer. En effet, la molécule du médicament, la N-acétylcystéine, corrige les dérégulations glutamatergiques induites par une consommation chronique de drogue (le glutamate régule la libération de dopamine). Ce médicament est en vente libre, mais n'hésitez pas à en parler à votre médecin si vous envisagez d'y recourir. Ce médicament n'entraîne pas de dépendance, il peut cependant générer quelques troubles digestifs (mais sans gravité).

Nous espérons que ces éléments de réponse pourront vous permettre de vous sentir plus outillé dans votre démarche. Vous avez la détermination, il vous faut aujourd'hui de l'aide extérieure pour parvenir à arrêter.

En cas de besoin, n'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe. Nous sommes ouverts tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13) et entre 14h et minuit par tchat.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Drogues info service

**Autres liens :**

- Arrêter, comment faire ?