VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT FAIRE

Par Jldarue Postée le 05/09/2022 03:01

> Je suis addict a la coke depuis 2 ou 3 ans au moins, Et je sais forcément que c est nocif , mais en même temps sinon consomme on a bien compris que c est pas des smarties. Ma conso augmente de mois en mois, je n arrive plus a faire une semaine sans. Et de plus c est tjs Accompagné d'alcool et surtout en solitaire. Ma femme n as pas la moindre idée de ce que je fais a part de boire de façon festif (ce qui l'énerve déjà énormément) mais quand je rentre du boulot, j ai pu boire 1 litre de vin si c est pas 2 et donc pros de la C pour pouvoir contre balancer. Donc je me sens hypocrite en vers elle, mes proches etc.. et aujourd'hui je veux vraiment arrêter mais je sais éperdument que seul c est impossible. Voila j ai lancer une bouteille à la mer. Merci à ceux et celles qui prendront le tps de lire. Bien a vous

---

Mise en ligne le 08/09/2022

Bonjour à vous,

Nous entendons bien votre volonté de sortir de cette situation et la difficulté que vous rencontrez à mettre en place des solutions sans soutien extérieur.

Arrêter une consommation n'est jamais une étape facile, et elle peut-être encore plus compliquée lorsque l'on est seul et que l'on ne peut pas solliciter son entourage.

Il est d'ailleurs possible que la culpabilité de consommer en cachette renforce votre mal-être et augmente les envies de consommation.

Afin d'obtenir l'aide de professionnel.les, nous vous joignons les coordonées de 3 centres spécialisés dans la prise en charge des addictions sur Paris.

L'accueil est gratuit, anonyme, et consiste dans un premier temps à faire le point sur votre consommation et vos objectifs avec un.e professionnel.le (infirmier.e, psychologue, éducateur..).

Nous vous joignons également un lien vers la rubrique forum de notre site internet, au cas où vous souhaiteriez échanger directement avec des internautes.

Par ailleurs, dans l'attente de la mise en place de ces démarches, nous pouvons également vous guidez pour commencer à agir seul sur votre consommation.

Votre consommation de cocaïne étant associée à une consommation d'alcool, vous pouvez d'abord tenter de modifier vos habitudes de consommation avec l'alcool. Par exemple, en retardant le plus possible l'heure du premier verre de vin, en le buvant très doucement et en alternant avec une boisson non alcoolisée. Si l'ivresse est plus lente à s'installer, les consommations de cocaïne devraient elles-mêmes diminuer.

Nous espérons avoir pu répondre à votre demande et vous souhaitons bon courage dans votre démarche,

Bien cordialement,

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES

CENTRE MOREAU DE TOURS : CSAPA

2 rue d'Alésia
Site Saint Anne
75014 PARIS

Tél : 01 45 65 80 64
Site web : www.ghu-paris.fr
Accueil du public : Accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00
Substitution : Délivrance de traitement de substitution le matin : patients suivis au centre.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service