© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

L arrêt

Par Profil supprimé Postée le 29/06/2019 11:23

Combien de temps faut il pour se sortir définitivement de la cocaïne ?

j essai de stopper cette drogue qui me fracasse plus qu'autre chose au jour d'aujourd'hui.
j arrive a tenir des semaines sans voir 1 ou 2 mois mais je replonge tous le temps depuis alors que j ai l envie d'arrêter....

Merci

Mise en ligne le 02/07/2019

Bonjour,

Telles que vous décrivez les choses, il semble que votre difficulté majeure soit de ne pas reprendre de cocaïne plus que d'arrêter puisqu'il vous est possible de tenir de longues périodes sans consommer. Pour vous permettre d'arrêter définitivement, il serait intéressant que vous puissiez identifier ce qui vous conduit à en reprendre alors que vous avez cessé d'en prendre. Ce peut-être lié à des facteurs personnels, environnementaux, contextuels…

C'est en tout cas propre à votre personne ou à votre mode de vie et cet éclairage pourrait vous donner les pistes à suivre pour mener à bien, et durablement, votre projet. Pouvoir arrêter un produit et se maintenir dans cet arrêt passe assez souvent par d'autres remises en question ou remaniements dans les habitudes de vie. Il n'existe pas un temps défini à partir duquel on peut estimer être sorti d'usages problématiques, c'est encore une fois propre à chacun et, de fait, très variable dans le temps que cela peut prendre.

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous rapprocher de professionnels spécialisés en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) en capacité de vous aider dans ce travail de questionnement et de "balisage" pour la suite. L'idée serait de vous permettre de mettre en lumière ce qui vous amène à re-consommer et de trouver les moyens ou stratégies de ne pas retomber dans les mêmes écueils. Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées des centres de votre ville, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuite.

Nous restons disponibles bien sûr dans le cas où vous auriez besoin de revenir vers nous, pour échanger directement et plus précisément sur votre situation et les difficultés auxquelles vous vous confrontez. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

Autres structures :