© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Premier pas

Par Profil supprimé Postée le 07/05/2020 23:21

> Voilà j'ai 27 ans j'ai commencer à boire(13)et à fumer (9 ans) de la drogue tôt de gros problème avec l'alcool la drogue j'ai réussi à arrêter la drogue ya 4 ans et l'alcool y a peine 9 mois mais voilà y a 1 mois peut être 2 sa a commencer par une simple trace que je n'ai pas refuser et je suis retomber dedans et bien (en injection) sa ne va ps dutout Avec mes projet que j'ai à l'immédiat je ne compas ce mode automatique qui fait que je n'arrive plus à m'arrêter

---

Mise en ligne le 11/05/2020

Bonjour,

Vous avez réussi à arrêter votre consommation de cannabis il y a 4 ans et votre consommation d'alcool il y a 9 mois. Depuis environ un mois et demi, vous avez recommencé à consommer de la drogue. Par rapport aux modes de consommation que vous nous décrivez, nous déduisons qu'il pourrait s'agir de cocaïne.

Nous comprenons parfaitement que cette situation soit éprouvante et anxiogène pour vous.

Nous allons tenter de vous éclairer au mieux afin de vous aider à reprendre le contrôle et mener à bien vos projets, même si nous n'avons pas toutes les informations nécessaires pour évaluer au mieux la situation que vous vivez.

Tout d'abord, le contexte très spécifique du confinement que nous avons vécu pourrait être une raison qui explique cette nouvelle consommation. L'équilibre que vous aviez trouvé lors de l'arrêt de vos anciennes consommations a pu être mis à mal par les restrictions imposées (limitation des sorties, activités suspendues, télétravail ou chômage partiel..).

Les activités qui étaient possibles pour s'éloigner d'une consommation ne l'ont plus forcément été pendant plusieurs semaines.

Nous vous invitons alors d'abord à vous questionner sur la raison qui a pu entrainer cette consommation : ennui, mal-être, envie d'expérimenter, anxiété, une autre raison personnelle qui vous appartient... Une fois

que vous aurez eclairci cette idée, il vous sera plus facile de trouver des solutions pour écarter cette consommation.

Aussi, à partir d'aujourd'hui, lundi 11 mai, certaines activités sont de nouveau possibles.

Comme vous nous le dites, vous faites un premier pas en nous écrivant aujourd'hui, que nous saluons. Le suivant pourrait donc être de reprendre une activité nouvelle, ou suspendue (voir des amis qui ne consomment pas, prendre le temps d'aller respirer dehors, marcher, courir, flaner dans une boutique..), qui pourrait vous aider à vous détourner des consommations.

Aussi, nous vous conseillons d'essayer une diminution progressive de vos consommations. Par exemple, en limitant dans un premier temps votre mode de consommation au "snif" et en tentant de supprimer petit à petit l'injection.

Et enfin, si vous sentiez qu'une aide extérieure était nécessaire pour vous aider dans l'arrêt de cette consommation, sachez que les soins, eux aussi, reprennent petit à petit. Vous pouvez rencontrer gratuitement un addictologue et ou/un psychologue dans un centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie. Par rapport la ville que vous nous avez indiqué, nous vous joignons les coordonées de l'un de ces centres.

Si vous souhaitez obtenir du soutien et des conseils par téléphone, nous sommes joignables au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 2h et par tchat de 08h à 00h.

Bon courage à vous,

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Association Addictions France

14 rue Coutellerie
13300 SALON DE PROVENCE

Tél : 04 90 55 64 22
Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h à 17h, fermé le mercredi
Secrétariat : Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h à 17h, fermé le mercredi

Voir la fiche détaillée