© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Se sortir de la cocaine

Par Profil supprimé Postée le 22/05/2020 21:44

> Bonjour voilà cela fait un an et demi que je suis adepte de Freebase en moyenne 3g par semaine. Je souhaite reelement ne plus consommer, malheureusement les disputes constante avec mon conjoint lui alcoolique me donne constamment ce besoin de me retourner vers la Freebase. Nous avons un enfant nous consommons le soir quand celui ci est coucher mais je ne veut plus. Je ne me sent pas d aller dans un centre pour ça je ne m en sent pas la force. Je sais que cela peut-être vue comme une excuse, mais des la petite dispute avec mon conjoint (mais parfois de nombreuse insulte à mon égard n ayant aucun rapport avec la drogue) me pousse à consommer. Un cercle vicieux que je n arrive pas a dépasser. Je veux me sortir de tout ça.... Je ne sais pas trop ce que j attend en venant écrire. Peut-être un soutien.... dans le fond je sais qu'il n y a que moi qui peut tenter de m en sortir .

Mise en ligne le 25/05/2020

Bonjour,

Nous entendons et comprenons que vous ne vous sentez pas prête à vous rendre dans un centre de soins. Cela prend souvent du temps avant d’effectuer cette démarche.

Pour ce qui est de vos consommations, dans un premier temps, nous vous encourageons donc à vous faire aider psychologiquement, afin de travailler sur les raisons personnelles qui vous ont amenées à développer cette dépendance. Un accompagnement psychothérapeutique pourrait vous aider mais également d’autres types de thérapies alternatives telles que la sophrologie, l’EFT, l’hypnose, …. Vous devez vous diriger vers ce qui vous parle le plus.

Nous vous conseillons également de réfléchir à vos habitudes prises autour de votre consommation et de voir comment éventuellement les modifier. En cette période de remise en question, il paraît nécessaire de vous diriger vers toutes activités favorisant votre détente, votre bien-être.

Nous entendons votre demande de soutien, ainsi, nous vous conseillons de joindre un de nos écoutants afin que nous puissions échanger avec vous de façon plus approfondi sur votre situation.

Nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet Drogues Info Service, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service