© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

J ai vraiment envie d arrêter

Par Profil supprimé Postée le 08/10/2020 16:49

> Bonjour je voudrais des conseils svp pour pouvoir arrêter cette merde (coc) j enprend énormément on ce moment mais la je sens que mon corps me lâché

Mise en ligne le 09/10/2020

Bonjour,

Nous comprenons votre détermination à arrêter vos consommations de cocaïne qui ont entraîné une dépendance et ont un impact nocif sur votre santé.

Les consommations excessives et répétées de cocaïne ont un effet destructeur et dangereux pour la santé, tant au niveau physiologique que psychologique et de comportement.

Dans votre situation, il serait en effet nécessaire de remettre en question vos consommations actuelles et votre dépendance.

Mais il semble également important de pouvoir faire un point concernant votre état de santé avec un médecin. Il pourrait s'agir d'un médecin en cabinet ou d'un médecin spécialisé en addictologie.

Les centres de soins en addictologie proposent entre autres des consultations de médecin spécialisé en addictologie individuellement, anonymement et gratuitement.

Concernant la dépendance, il est intéressant de comprendre qu'elle n'est pas qu'une consommation mais qu'elle permet de voiler et d'éviter de ressentir une angoisse lié à ce que l'on vit. Cela peut être lié à des épreuves douloureuses, à un stress lié au travail, à une recherche de performance ou à une dévalorisation de soi par exemple. La dépendance est donc un mécanisme de fuite ou de protection mais aussi une illusion ou une fausse solution. Car elle ne permet pas de résoudre ses difficultés, même si elle en donne l'impression.

Quand les consommations deviennent importantes et plus ou moins durables, le corps et le cerveau installent une routine des consommations et les personnes sont comme emportées dans une spirale sans arriver à se poser et à casser et diminuer le rythme des consommations.

Vous pourriez chercher des stratégies pour rompre cette routine et éviter les situations où vous pouvez vous procurer de la cocaïne. Eviter aussi les situations qui vous y font penser. Cela peut consister à vous éloigner des lieux fréquentés habituellement, voir même vous installer quelques jours dans un lieu inhabituel.

Il peut s'agir aussi de couper le contact avec les personnes qui en consomme ou qui vous en fournisse, en changeant vos coordonnées téléphoniques et en supprimant les leurs.

Vous pourriez également réfléchir à trouver des stratégies d'évitement pour ne pas en acheter en limitant l'usage de votre carte bleue. Vous pourriez vous habituer à sortir sans votre carte bleue et à avoir juste un peu de monnaie sur vous.

Le fait de trouver des occupations dans lesquelles vous vous investissez peut également vous aider petit à petit à moins penser au manque. Il peut s'agir d'une activité caritative, d'une activité manuelle ou sportive par exemple.

Acquérir des techniques de relaxation par la sophrologie ou méditation par exemple peuvent aussi être une aide.

Observer et écrire ce que vous ressentez peut vous aider également à évoluer pour sortir de la dépendance.

Vouloir arrêter une consommation nécessite en effet de trouver aussi des réponses plus concrètes à ses difficultés. Car si un apaisement peut-être trouvé, la drogue a moins de pouvoir sur nous et occupe plus facilement moins de place.

La capacité des personnes de s'en sortir seul ou avec un accompagnement va dépendre des conditions de vie de la personne et de ses ressources psychiques, matérielles, relationnelles ou sociales.

Un accompagnement de professionnels est souvent nécessaire.

Il serait possible de faire une cure de sevrage. Cette dernière peut vous aider à stopper le rythme de vos consommations et peut les arrêter. Mais il est en général nécessaire de poursuivre un suivi psychologique et éventuellement social et médical après une cure. Car un sevrage n'est souvent pas suffisant pour traiter les causes de la dépendance.

Les centres de soins cités plus haut, proposent également des consultations individuelles et gratuites psychologues et travailleurs sociaux, en plus des médecins.

Les consulter serait une aide pour travailler votre dépendance et trouver un soutien et pourrait se faire le temps qui sera nécessaire et cela indépendamment de votre souhait de faire une cure de sevrage.

Nous vous proposons ci-dessous une liste de centre de soins en addictologie à Toulouse et alentours. Ces centres proposent un suivi sur consultations et ne proposent pas d'hospitalisation.

Vous pouvez également contacter nos écoutants par téléphone ou par chat de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit au 0800 23 13 13.

Ces derniers pourraient vous proposer un soutien ponctuel ou vous conseiller plus précisément des orientations si besoin.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Liste de centre de soins en addictologie à Toulouse et alentours