

## COMMENT FAIRE

---

Par kenzoid Postée le 14/01/2021 18:17

bonjours je suis eric 47 ans. je suis ancien polytoxicomane de l'age de 16 ans a 26 ans. j'ai touché à toutes les drogues existantes dans ces années là y compris les binzo. j'ai terminé ma consommation de drogue par trois ans d'extase, cocaïne, mdma, crack, speed, lsd et héroïne pour la descente trop sauvage. j'ai fait une petite cure de 7 mois dans une famille d'accueil paysanne dans le tarn et garonne. ça c'est tellement bien passé que je n'ai plus rien touché jusqu'à l'an dernier. je vous explique. Ma compagne se bat contre un cancer généralisé depuis 1 an et demi. c'est trop dur à vivre lorsque l'on est accompagnant. j'ai craqué 6 mois après l'annonce du cancer avec le cannabis pour supporter le mal que la maladie vous fait. j'en suis pas fier mais il le fallait pour assumer. j'en suis à 50 60 gr par mois, des fois plus et cette hiver j'ai craqué pour la cocaïne, j'en prend un ou deux gr par week end. les fêtes se sont passées et ma compagne va mieux. pas guérie mais les médecins la disent sauver. Je lui ai parlé de ma consommation et de ma envie d'arrêter maintenant qu'elle est sauvée. problème c'est trop dur, j'ai l'impression de revivre mon premier sevrage dès le lendemain de mon arrêt. la petite cellule est bien réveillée celle de la dépendance. j'ai peur de devoir retourner en cure car j'ai une famille à m'occuper et la maladie de ma femme est encore bien présente. elle a besoin de moi. connaissez-vous d'autres alternatives pour sans sortir? y a-t-il des nouveaux traitements moins chimiques pour passer le cap du sevrage?

---

### Mise en ligne le 14/01/2021

Bonjour,

Nous comprenons bien une reprise de consommation liée à une situation émotionnellement compliquée à vivre. Vous dites qu'aujourd'hui que votre compagne va mieux et vous souhaiteriez vous libérer de cette consommation. Il nous semble essentiel de valoriser la capacité que vous avez eu à vous libérer d'une polyconsommation les années passées et de pouvoir vous appuyer sur cette ressource dont vous disposez.

La question du sevrage de la cocaïne est parfois éprouvante tant les effets à la descente et au sevrage peuvent se révéler envahissants. Comme vous avez pu le vérifier par le passé, les effets au sevrage tout difficile qu'ils puissent être à appréhender, s'estompent avec le temps dès lors que vous trouvez du sens à l'arrêt et un nouvel équilibre dans la situation. Nous vous joignons quelques liens ci-dessous.

De ce que vous évoquez, il semble que la situation de votre compagne reste fragile et il nous paraît important pour vous de pouvoir bénéficier d'un soutien thérapeutique dans cette situation. Vous avez bien conscience que la cocaïne vous aide à surmonter de façon artificielle et très ponctuelle pour vous laisser ensuite dans le plus grand désarroi.

Afin de trouver du soutien, vous pouvez vous rapprocher d'une consultation auprès d'un professionnel de santé spécialisé (médecin addictologue, thérapeute ou travailleur social) dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons 2 liens ci-dessous. Vous pourrez évaluer avec le professionnel la question des traitements si besoin ou du sevrage hospitalier.

Si évoquer la question sous forme d'échanges peut vous aider, nous sommes joignables au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site drogues info service. Ces échanges sont anonymes et gratuits.

Bien cordialement

---

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

---

### AAT : ADDICTIONS ACCUEIL THÉRAPEUTIQUE - CSAPA

35, route de Blagnac  
31200 TOULOUSE

Tél : 05 34 40 01 40

Site web : [aat31.wordpress.com](http://aat31.wordpress.com)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h (lundi matin réunion d'équipe -> répondeur)

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

## CLÉMENCE ISAURE-CAARUD INTERMÈDE

2 bis, rue Clémence Isaure  
31000 TOULOUSE

Tél : 05 34 45 40 40

Site web : [clemence-isaure.org](http://clemence-isaure.org)

Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi et jeudi 14h/18h et vendredi 9h30/12h30: accueil collectif mixte sans rendez-vous, le vendredi 14h/16h30 accueil spécifique pour les femmes uniquement.

Centre : distribution de matériels de réductions des risques aux horaires d'accueil collectif ainsi que sur les horaires du programme méthadone

Substitution : Dispensation de méthadone à Seuil très adapté: 7/7j de 10h à 12h30. Inclusion lundi, mercredi et vendredi aux mêmes horaires.

COVID -19 : Accueil en présentiel avec mis à disposition de gel hydroalcoolique, masque de protection Covid-19, désinfection des lieux après chaque passage.

Voir la fiche détaillée

### En savoir plus :

- J'ai recommencé à consommer
- Arrêter comment faire ?