© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Addiction

Par Profil supprimé Postée le 20/01/2021 21:44

> J'ai connu la drogue à 20ans. Malgré un changement de vie,, je n'arrive pas à stopper complètement. J'ai 52 ans, je me suis sortie de l'enfer grâce à mon boulot, et ma famille. Mais faut encore que je consomme de tant en tant. C'est tellement fort quand je me mets à y penser que je vais en chercher (cocaïne) alors que je suis bien à présent, et consommer ne m'apporte rien, que du négatif ! Je suis déjà sous méthadone depuis 20ans, que puis-je faire d'autres ?? Je voudrais tant oublier et ne plus du tout prendre. Comment ?

Mise en ligne le 22/01/2021

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous devinons une vie professionnelle et familiale qui semble apaisée et cependant une envie irrépressible de consommer de temps en temps qui vous fait perdre le contrôle et vous conduit à la consommation. Vous dites que consommer ne vous apporte rien et nous serions tentés de questionner si c’est la consommation qui ne vous apporte que du négatif ou ses conséquences.

Dans l’hypothèse où les effets de la consommation ne vous apporte rien, il semble que cela puisse se révéler être une réelle motivation pour ne plus consommer.

Si ce sont les conséquences de la consommation qui sont négatives mais que les effets du produit sont attendus, il pourrait être intéressant de réfléchir à ce qui vous conduit à consommer. Quelles attentes du produit, quel état émotionnel vous y conduisent. En effet, le produit de substitution aux opiacés ne préserve pas de l’envie de consommer d’autre produit. Par un dosage adapté, il évite le ressenti du manque aux opiacés mais il n’est pas exclu que face à un événement particulier, une difficulté, l’envie d'aller chercher autre chose apparaisse.

Il n’y pas de « méthode » ou de « solution » meilleure que celle qui vous conviendra pour repousser cette idée intrusive. Réfléchir en amont aux réponses à apporter et vous faire confiance sur votre capacité à faire face à ces états émotionnels envahissants vous apportera des pistes de réponse.

Vous n’indiquez pas si vous bénéficiez d’un accompagnement thérapeutique dans cette situation mais il nous semblerait intéressant de pouvoir vous rapprocher d’une aide et d’un soutien dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) afin d'être aidée dans votre réfléxion. Nous vous joignons un lien ci-dessous d'une structure d'aide.

Si vous souhaitez échanger aussi ou dans un premier temps de la situation de façon plus directe, vous pouvez nous contacter de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat via notre site.

Bien cordialement

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

---

Département d'addictologie - La Maison des Addictions - CSAPA

1b rue Foller
54031 NANCY

Tél : 03 57 80 66 00
Site web : www.cpn-laxou.com/CSAPA-Maison-des-Addictions.html
Accueil du public : Sur rendez-vous. Permanence infirmière sans rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Voir la fiche détaillée