© Drogues Info Service - 11 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter

Par Profil supprimé Postée le 08/05/2021 16:35

> Bonjour j'ai repris la coke avant je me chouter avec je pense que si jorai continue je ne serai plus de ce monde ,j'avais arrêté pendant 4ans mais j'ai replonger mais je prends que part le nez j'ai beaucoup maigri je ne mange plus beaucoup je ne c pas comment arrêté j'ai besoin d'aide, je suis couvreur au boulot je n'ai plus autant de force qu'avant j'ai 37 ans il me faut des conseils

---

Mise en ligne le 11/05/2021

Bonjour,

Vous consommiez de la cocaïne par injection et avez réussi a vous arrêter pendant 4 ans. Depuis peu, vous avez recommencé votre consommation, par snif, et aimeriez de l'aide pour arrêter de nouveau.

Il serait d'abord intéressant de comprendre quelles sont les raisons de votre reprise de consommation, quels évenements ou quelles situations vous ont amené a reprendre de la cocaïne, et comment vous pourriez envisager pour le futur de vous protéger en cas de risque de reconsommation.

Un moyen pour arrêter sa consommation est d'abord d'essayer de la diminuer, par exemple, en gardant des jours sans consommer dans la semaine, en retardant l'heure de la première consommation, etc.

Sachez aussi qu'il existe aussi des centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) qui sont gratuits et qui peuvent vous proposer des consultations gratuites avec des médecins, des psychologues, des infirmiers afin d'être accompagné dans votre démarche. Ces professionnels sont à l'écoute et bienveillants.

Par rapport à votre lieu de résidence, nous vous joignons l'adresse de l'un de ces centres que vous pourrez contacter si vous souhaitez un rendez-vous.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par tchat pour plus d'informations ou de conseils. Nous sommes joignables tous les jours par téléphone au 0 800 23 13 13 (numéro anonyme et gratuit) de 08h à 02h, et sur le tchat de 08h à 00h.

Bien cordialement,

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

---

Association Addictions France - Centre d'Addictologie d'Auxerre

8 rue du Colonel Rozanoff
89000 AUXERRE

Tél : 03 86 51 46 99
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30, mardi de 9h à 17h, mercredi de 8h30 à 15h30, jeudi de 9h à 16h30, vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h. Possibilité de laisser un message et ses coordonnées sur un répondeur.
Substitution : Centre méthadone: lundi- mardi- jeudi- vendredi de 9h à 13h. Accueil assuré par les infirmières et travailleurs sociaux.
Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi après-midi est dédié à l'accueil des jeunes mais possibilité de rendez-vous sur d'autres créneaux. Accueil assuré par un travailleur social et un psychologue.

Voir la fiche détaillée