© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter cocaïne svp

Par Profil supprimé Postée le 18/03/2022 03:32

> Bonjour je fume environ 2grammes de cocaïne basé tous les jours environs ca fait 5 ans environ les trois premières années 10 gr par moi ensuite 20gr par moi et depuis 6 mois c est la catastrophe 2 gr par jour . Je ne sais plus quoi faire pour ne pas retourner chez le dealer qui est en plus un pote de longue date . Je suis gérant de magasin marie avec un avenir normalement normal . Mais je vais droit dans le mur et c est plus fort que moi .

Mise en ligne le 18/03/2022

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre détresse, et nous tenons à saluer votre capacité à demander une aide extérieure dans cette période difficile.

Vous évoquez une consommation de cocaïne basée (que l'on appelle également crack) qui s'est accentuée en 5 ans.

Le produit que vous consommez, de par sa nature, est l'une des drogues les plus addictives. En effet, la cocaïne se caractérise par des effets intenses et immédiats (confiance en soi, facilité à communiquer, euphorie), mais qui s'estompent assez rapidement. Cette "fulgurance" des effets peut donc exacerber son caractère addictif, et favoriser une consommation régulière, voire compulsive. De plus, les produits de coupage qui peuvent entrer dans la composition du produit vendu, peuvent eux-aussi avoir un potentiel addictogène. Par ailleurs, au cours de la descente, c'est-à-dire les heures ou jours suivant la consommation, c'est le revers de la médaille: une totale inversion de l'humeur. Cette phase peut être très difficile à traverser, et donner envie de reconsommer pour se sentir moins mal. C'est la raison pour laquelle il peut être encore plus difficile de garder le contrôle de sa consommation.

L'impuissance que vous ressentez est donc bien réelle, en particulier en consommant la cocaïne sous forme de crack (car les effets sont encore plus intenses). Il est tout à fait normal que vous vous sentiez submergé par la place qu'a pris le crack dans votre vie.

Il est souvent essentiel de faire appel à de l'aide extérieure pour reprendre le contrôle sur ses conduites addictives. Nous vous proposons de vous rapprocher d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s'agit d'une sorte de maison médicale spécialisée dans les conduites addictives, où vous pourrez bénéficier d'un suivi personnalisé, grâce au soutien de professionnel-le-s de l'addictologie (médecin, psychologue, infirmier-e...). Ce soutien vous permettra de pouvoir vous détacher du crack grâce à différents outils (médicamenteux si nécessaires, et surtout psychologiques). Ainsi, vous vous sentirez plus armé pour faire face au manque, et pour réapprendre à vivre sans avoir recours au produit. Sachez que rien ne vous sera imposé, Vous pourrez construire votre parcours de soins, avec l'aide de l'équipe: que ce soit une hospitalisation ou un accompagnement en ambulatoire (sous forme de consultations), ce choix vous revient.

Les CSAPA accueillent de manière gratuite, confidentielle, et sur rendez-vous. Nous vous ajoutons les coordonnées de CSAPA près de chez vous, en fin de réponse, à savoir un centre à Lens, et un centre à Béthune (qui propose également une permanence à Bruay-la-Buissière).

N'hésitez surtout pas à nous recontacter (par tchat, entre 8h et minuit, ou par téléphone au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h). Un-e membre de notre équipe pourra également prendre davantage le temps d'échanger avec vous.

Nous vous envoyons tout notre soutien pour votre démarche.

Bien cordialement.

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

---

Centre de soins spécialisé en addictologie Le Square

31, rue Jean Souvraz
62300 LENS

Tél : 03 21 69 14 30
Site web : www.addicto-chlens.fr
Accueil du public : lundi 8h30-18h30. Du mardi au vendredi 8h30-17h30
Substitution : Tous les matins du lundi au vendredi de 9h à 11h30. Lundi 15h- 18h, mardi, jeudi 15h- 16h30 et vendredi 15h-16h30. Fermeture le mercredi après-midi et le week-end.

Voir la fiche détaillée

Centre de Soins du Jeu de Paume

155 rue d'Annezin
62400 BETHUNE

Tél : 03 21 01 14 95
Site web : www.epsm-stvenant.fr/index.php/offre-de-soins/addictologie
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Substitution : Mêmes horaires que le CSAPA
Consultat° jeunes consommateurs : Mêmes horaires que le CSAPA
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Arrêter, comment faire ?