© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cocaine. Merci

Par danymimi Postée le 31/08/2022 22:49

> Comment arrêter la cocaïne seul .prise depuis 1ans .2 gr par semaine .merci je prend toute proposition. Je suis suivi à st lo dans la manche mais il le sage pas .je quis quelqu'un de timide ,ma femme le sais pas si.on risque de divorce et je perd mais enfants mon travail ma belle famille ,tout .merci pour votre aide. ????

Mise en ligne le 01/09/2022

Bonjour,

Vous nous faites part de votre souhait de pouvoir arrêter seul la cocaïne. Loin d'être « mission » impossible, cela peut demander beaucoup de détermination devant le fait de ne pas céder aux impulsions à en reprendre. Arrêter est une chose, ne pas recommencer en est une autre.

Un arrêt se prépare et ce qui va aider au sevrage dépend de chaque consommateur. Cela relève en général de changements dans ses habitudes de vie, dans l’organisation de son quotidien, dans son rythme, ses occupations... Cela peut passer également par le fait de se couper de certaines relations et de s’écarter de certaines situations qui se rattachent aux consommations.

La question du sens des consommations est aussi un paramètre important à considérer pour tenter d’agir sur ce qui a pu expliquer que l’on s’accroche au produit. il est possible alors de tenter d'agir sur des causes sous-jacentes. Si par exemple la consommation s'appuie sur un manque de confiance en soi ou sur une volonté d'être davantage actif, il peut être aidant de se demander comment retrouver de la confiance autrement ou comment faire pour avoir davantage d'énergie sans avoir recours à la cocaine. Nous ne savons pas dans quel type de contexte ni dans quel but vous faites usage de cocaïne, il est donc difficile de vous formuler des conseils personnalisés. Il n’y a pas une et une seule manière de procéder, les moyens de s’y prendre sont à « inventer » pour chacun.

Vous faites état dans votre message d’un suivi à Saint Lo mais ne nous dites dans quel cadre et pour quelle raison vous bénéficiez de cette prise en charge. Visiblement la question de vos consommations n’a pas été abordée, par timidité dites-vous, par gêne et par peur aussi peut-être. Il semble que vous soyez dans la crainte que votre entourage soit mis au courant et la peur de perdre tout ce que vous avez construit si tel était le cas.

Il est peut-être prématuré de vous en dire un mot mais ce serait dommage de vous priver des aides possibles si jamais vous n’arriviez pas à atteindre votre objectif d’arrêt. Sachez qu’il existe des consultations dédiées aux problématiques d’addictions, les CSAPA (Centres de Soins d’Accompagnement et de prévention en Addictologie). Les suivis proposés y sont individuels, confidentiels (voire anonymes à la demande) et non payants.

Nous sommes disponibles pour échanger plus directement avec vous et vous aider à trouver les moyens de mener à bien votre démarche, seul ou accompagné. Si vous souhaitez prendre ce temps et entrer plus en détail dans ce qu’il en est de vos difficultés, vous pouvez nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7/7 de 8h à 2h du matin) ainsi que par Chat (jusqu’à minuit).

Avec tous nos encouragements et notre soutien.

Bien à vous.