

Vos questions / nos réponses

## Stopper l'envie gérer

Par [Inconnu13015](#) Postée le 02/01/2023 02:52

Bonjour je sort d'une soirée alcoolisé et je sui aller inpeut fort sur les doze de cc je sui en pleine redescente à l'heure où je vous écris j'aimerais vraiment arrêter je peut m'en passer 3/4 jour mais après l'envie d'en prendre reviens que faire pour pas cédez une astuce si vous en avais une merci bien

---

**Mise en ligne le 05/01/2023**

Bonjour,

Nous sommes désolés du délai pris à vous répondre et vous prions de nous en excuser. Il est probable à ce jour que les effets liés à la redescente de votre consommation soient atténués.

Nous comprenons votre souhait de vous libérer de cette consommation dont les effets lors de la descente sont souvent très éprouvants. En effet, les effets positifs disparaissent rapidement pour laisser place à une phase de descente prononcée et désagréable qui se traduit généralement par une sensation de fatigue, d'abattement, et par une « inversion de l'humeur ». L'état dépressif succède à la stimulation, l'anxiété et l'irritabilité succèdent à la confiance en soi et à l'euphorie.

Dans le cas d'un usage répété ou à forte dose, cet état peut durer de 1 à 5 jours.

Il est important d'avoir à l'esprit également la question du « craving ». Le craving, ce besoin irrépressible de consommer bien connu des usagers de ce type de produit, peut se déclencher spontanément ou en réponse à un élément évoquant la drogue (lieu, musique, numéro de téléphone, matériel utilisé pour consommer...). Il se manifeste par des pensées intrusives, une forte anxiété qui peut durer plusieurs heures avant de disparaître.

Afin de vous libérer de cette consommation, il est nécessaire de réfléchir à la façon dont vous allez pouvoir appréhender et gérer ces situations, y trouver une forme de réponse apaisante pour vous.

Evaluer la part « bénéfice/risque » de cette consommation peut vous aider à trouver du sens à l'arrêt car c'est bien le sens que vous allez donner qui va vous encourager.

Il n'y a pas vraiment « d'astuce » tant une consommation est personnelle. Vous êtes en capacité de ne pas consommer 3 ou 4 jours et il nous paraît important de vous appuyer sur cette capacité, elle est un atout majeur. Nous vous invitons également à réfléchir à ce qui vous laisse penser que vous ne seriez pas en capacité de retrouver le contrôle et la liberté de ne plus consommer. Ce qui n'a pas fonctionner jusqu'à ce jour peut, avec du sens, fonctionner demain.

La question du contexte ou encore des personnes avec lesquelles vous consommez est à prendre en considération, éviter les situations « à risque » est nécessaire.

Cependant, si vous ressentez un besoin d'aide et de soutien dans cette démarche, il est possible de vous rapprocher d'un professionnel spécialisé sur la question des addictions. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites ayant lieu dans des CSAPA ( Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Nous vous joignons deux liens ci-dessous à Marseille.

Si vous souhaitez évoquer cette situation sous forme d'échanges, nous sommes également joignables au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Nous vous encourageons dans votre démarche.

Bien cordialement

---

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

---

### **CSAPA Le Sémaphore**

6 rue de Provence  
**13004 MARSEILLE**

Tél : 04 91 91 50 52

Site web : [www.addiction-mediterranee.fr/](http://www.addiction-mediterranee.fr/)

Accueil du public : lundi de 9h à 13h et de 14h à 19h, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 19h. (horaires modifiés en juillet et août lundi jusqu'à 18h au lieu de 19h)

Substitution : délivrance de méthadone tous les matins sauf le jeudi.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **Centre des Addictions de l'hôpital Sainte Marguerite**

270, boulevard Sainte-Marguerite  
**13009 MARSEILLE**

**Tél :** 04 91 74 40 89

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 16h15, (seul le CAARUD est fermé le mercredi matin)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h

**Substitution :** Unité Méthadone : le matin de 9h à 13h du lundi au vendredi

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur la cocaïne](#)