

## DÉBUT DE CONSOMMATION DE ?? ET PEUR DE DEVENIR ADDICT, COMMENT GÉRER CE PROBLÈME?

Par BesoinDinfoEtConseil Postée le 10/02/2023 03:08

Je suis la pour une seule raison des conseils, beaucoup de conseils et probablement un petit coup de pouce. J'ai commencé à consommer il y a environs 2 ans au début c'était 1 fois tous les 3 mois, et depuis l'été dernier (sachant que je travail en restauration, que les horaires et la cadence est élevé, je vous assure que ce n'ai pas de refus une petite aide pour tenir le coup) J'ai commencé à régulièrement en prendre en fin de saison, entre la fatigue et surtout l'envie de profiter des derniers moments avec les collègues j'en ai pris durant 5 jours durant d'affiler. Depuis ce temps j'ai régulièrement envie d'en prendre sachant que dès le premier jours où je suis rentré je suis allez m'en chercher, je pensais que ce n'étais que passer et que j'allais plus en prendre sauf que bah maintenant je me retrouve avec cette envie régulière d'en prendre, y compris au travail et j'aimerais et même je vais arrêter! Mais j'aurais besoin de conseils, et de manière de penser à autres choses... Car pendant le période de crash c'est pas terrible, j'ai clairement l'impression d'être griller alors que je me grille tout seul.. Bref la comme vous allez le constater je ne suis pas très clair er évasif je ne vous explique pas pourquoi ! Du coup si vous pouvez m'aider en me donnant des conseils pour reguler, puis arrêter, et même le J en même temps je serais pour une réponse de votre part. En espérant pas regretter ce message demain en me levant. Bonne nuit, et bon courage à tous pour le travail, et votre sevrage !

---

### Mise en ligne le 14/02/2023

Bonjour,

Vous souhaiteriez obtenir une aide et des conseils pour réguler voire cesser vos consommations. Vous n'indiquez pas la nature du produit en question mais nous supposons qu'il s'agit de cocaïne.

Votre démarche est positive dans le sens où vous prenez conscience que cette consommation devient problématique. Votre besoin d'y recourir se passe désormais de contexte festif et il est possible qu'un phénomène de craving (envie irrésistible) vous mette en difficulté pour freiner ou cesser les consommations.

Dans un premier temps, il serait intéressant de vous interroger sur ce que vous permet cette consommation, quels sont les effets recherchés et quelle en est la fonction. Ceci en vue de mieux comprendre et appréhender votre fonctionnement au regard de cet usage.

Lorsqu'un produit est utilisé pour pallier à un inconfort émotionnel, psychologique, ou pour stimuler l'organisme, etc. c'est qu'il fait office de béquille.

Par conséquent, si votre souhait est de diminuer ou arrêter, sans aide extérieure, il va être important d'imaginer des activités ou occupations ayant une fonction similaire au produit. En restant bien entendu vigilant à ne pas compenser par un autre produit comme l'alcool ou autre substance. Dans ce cas, vous ne ferez que déplacer le problème.

Ces activités ou nouveaux rituels devront être source de plaisir, de bien-être en vue d'occuper l'esprit et par la même occasion le temps. Ce peut être tous types d'activités du moment qu'elles vous plaisent, vous apaisent et focalisent votre attention.

C'est important, car la diminution ou l'arrêt d'un produit risque de générer du manque et donc de l'inconfort psychologique et émotionnel.

A ce propos et pour plus d'information, vous trouverez un lien en bas de page vers notre fiche produit « cocaïne ». L'idée étant de connaître les effets et manifestations de manque pour que vous les repérez au mieux en adaptant votre comportement.

Par ailleurs, si vous le souhaitez, vous pouvez échanger avec des internautes qui connaissent des difficultés similaires aux vôtres sur le « forum des discussions » ou la rubrique « témoignages » de notre site internet. S'appuyer sur ces outils peut être aidant car cela permet un partage d'expérience, du soutien et des conseils intéressants entre pairs. Vous trouverez ces différents liens en bas de page pour soutenir votre démarche.

Toutefois, si malgré vos efforts vous sentez que cette démarche reste difficile, douloureuse ou infructueuse, dans ce cas il serait utile de bénéficier d'un soutien adapté en addictologie.

En effet, vous avez la possibilité d'évoquer cela avec des professionnels compétents en addictologie. Des consultations individuelles, confidentielles et gratuites existent dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion, de diminution ou d'arrêt des consommations. Ce soutien est individualisé et tiendra compte du contexte de vos usages en vue d'y apporter des conseils adaptés.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous.

Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation pour obtenir d'autres conseils, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)