© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Stopper brutalement cocaine

Par Louis29 Postée le 21/05/2023 05:04

> Bonjour , n'ayant jamais rien touché de plus que l'alcool après une déception sentimental je suis tomber dans la cocaine seul dans ma chambre depuis bientôt 5 mois et non alcoolisé . Ne connaissant pas le produit j'ai débuté par des dose beaucoup trop élevé pour une première fois et n'ai pas été « encadré » . Débute à 1 gramme par jour minimum depuis début février , actuellement j'en suis à 5 gramme jour . L'emprise quel a pu prendre sur ma vie je ne réalise même pas car jamais j'aurai pensé passer par là . Mais c'est la vie personne n'est à l'abris . Mais j'ai décidé de prendre ma vie en main et de me débarrasser de cette gangrène qui dirige ma vie actuellement . Conséquence de sa consommation : perte d'emploi , amis , de vie souciai , plus de goût à rien , hallucinations (horrible) , paranoïa , financier . Il me faut quoi de plus pour arrêter avec toutes ces raison ? Pas si facile mais le faite d'avoir réalisé son addiction et désire d'en sortir est un grand pas vers la desintox. J'ai fais 7 semaine de coupure(0 soucis de manque) depuis le début de ma conso pour essayer d'en sortir 2 semaine de coupe mon fait consommer plus et dés mon retour ensuite 5 semaine de coupure m'ont fait recosommer a un point qui m'a fait réagir car ça en ai inquiétant . J'ai pris l'initiative d'en parler à mon Medecin et un amis qui d'ailleurs vient lundi pour en parler de vie voix de mon problème et ai la volonté plus que tout d'enfin s'en sortir et le mode de vie au quotidien est la première chose à changer car l'es habitude que j'ai prise me ramène toujours à elle .. j'aimerai des conseille , j'ai clairement besoin d'aide mais n'ai pas le courage d'en parler à mes proche même s'il ont bien compris et l'essai que j'ai fait avé. Une amis proche a été un échec elle n'avait pas la volonté de m'aider ou ne savait pas comment s'y prendre et a certain je n'ai pas le cran de leurs expliquer mon addiction par honte de moi et de leurs jugement .

Mise en ligne le 25/05/2023

Bonjour,

Nous comprenons une consommation de cocaïne devenue rapidement une addiction de laquelle vous peinez à vous libérer.

Nous croyons comprendre des aller-venues entre arrêts et reprises de consommation qui nous conduisent à vous dire combien il est important de vous appuyer sur le fait que vous êtes en capacité de cesser de consommer. Certes il y a les reprises mais si ces reprises de consommation peuvent être décourageantes, il est important de ne pas les voir comme un obstacle à l'arrêt définitif, elles font souvent partie du parcours. Le lien ci-dessous « J'ai recommencé à consommer » vous apportera quelques pistes pour vous remobiliser.

A la question de votre besoin d'aide, si l'entourage peut être important dans le soutien moral dont vous avez besoin, l'aide et l'accompagnement d'un professionnel spécialisé sur les questions d'addiction peuvent se révéler nécessaire pour atteindre son objectif d'arrêt.

Pour cela Il existe des dispositifs de soins et d'accompagnement spécialisés en matière d'addiction dans lesquels des équipes de professionnels de santé et thérapeutes proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Cela pourrait vous permettre de bénéficier d'un soutien psychologique en lien avec cette déception sentimentale, la consommation qui a suivi et la difficulté à retrouver l'équilibre.

Nous vous joignons un lien ci-dessous. Vous pouvez les contacter pour prendre rendez-vous.

Si vous souhaitez davantage d'informations ou encore bénéficier d'un soutien ponctuel, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Nous vous encourageons dans votre démarche

Bien cordialement

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

---

CHRU Brest - Csapa Lamarage

2 bis avenue du Maréchal Foch
Hôpital Morvan
29206 BREST

Tél : 02 98 22 36 00
Site web : www.chu-brest.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h00 et de 13h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage : sur rendez-vous (prise de rendez-vous au 06 71 67 52 38 ou par courriel : secretariat.cjc@chu-brest.fr)
Substitution : Pour les usagers suivis : suivi et délivrance de Méthadone : le matin de 9h30 à 12h00

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- J'ai recommencé à consommer